

 DAS
OLYMPISCHE
MUSEUM
Lehrmaterial 2

CHAMPION

DANS LA TÊTE
THE MIND MAKES A CHAMPION
SIEG IM VISIER

Mentales Training in der Schule



Olympisches Museum Lausanne – Kulturvermittlung
Quai d'Ouchy 1, Postfach, CH-1001 Lausanne

Öffnungszeiten
Täglich von 9 Uhr bis 18 Uhr

Auskunft und Reservation
Tel. 021 621 65 11 Fax 021 621 65 12

www.olympic.org/pedagogie

EINLEITUNG

Das vorliegende Lehrmaterial ist aufgrund der Ausstellung *Sieg im Visier* (Olympisches Museum, 23. November 2006 bis 2. September 2007) entstanden, die sich mit der mentalen Vorbereitung des Athleten auseinandersetzt. Da es sich aber nicht um einen Begleittext zur Ausstellung handelt, kann es auch unabhängig davon verwendet werden¹.

Das Lehrmaterial stützt sich auf die Sportpsychologie und hat zum Ziel, **sechs mentale Vorgänge, die von Athleten trainiert werden, zu identifizieren und auf den Schulalltag zu übertragen**. Schüler können sich zur Verbesserung ihrer Lernmethoden Fähigkeiten aneignen, denen sich ein Sportler in der Wettkampfvorbereitung bedient: seine Motivation verstehen, Stress bewältigen, sich an positive Leitgedanken halten, sein Handeln durch Visualisierung programmieren, seine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten und sich nützliche Ziele setzen.

Diese Aufzählung ist nicht abschließend und die genannten Fähigkeiten werden in der Schule natürlich bereits gefördert. Das vorliegende Lehrmaterial dient nicht dazu, einem Mangel abzuhelpfen, sondern benutzt **das Beispiel des Sports**, um abstrakte und bisweilen schwer fassbare Begriffe im Einzelnen zu betrachten. Anhand einer theoretischen Herangehensweise und verschiedener Aufgaben entdecken die Schüler das mentale Training der Athleten und können so die mentalen Fähigkeiten **identifizieren**, die für jeden Lernprozess nützlich sind. Danach sollen sie diese **auf den Schulalltag übertragen und mit ihren eigenen Verhaltensweisen vergleichen**.

Zur Bearbeitung dieser Themen im Unterricht stehen der Lehrkraft eine Beschreibung jeder Fähigkeit sowie die damit verbundenen Grundkenntnisse zur Verfügung. Durch theoretische Ausführungen besteht die Möglichkeit, die einzelnen Themen bei Bedarf zu vertiefen.

Dieses Lehrmaterial entstand mithilfe von Beiträgen verschiedener Autoren aus den Bereichen Sportpsychologie, Psychologie und Bildung. Um auch weniger sportbegeisterte Schüler anzusprechen, wird das Thema durch Erfahrungsberichte von Künstlern auf die Bühnenwelt ausgeweitet.



Dieses Lehrmaterial ist mit der Unterstützung vom Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen entstanden.

¹ Begleittexte zur Ausstellung können auf der Website www.olympic.org/pedagogie abgerufen werden.

INHALTSVERZEICHNIS

Das mentale Training der Sportler	4
Mentale Fähigkeiten:	
Seine Motivation verstehen	10
Stress bewältigen	14
Sich an positive Leitgedanken halten	20
Sein Handeln durch Visualisierung programmieren	24
Seine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten	27
Sich nützliche Ziele setzen	30
Sonderteil – Die mentale Komponente der künstlerischen Arbeit:	
Der Schauspieler, von Jean-Pierre Althaus	36
Der Dirigent, von Hervé Klopfenstein	37
Der Tänzer, von Elisabeth Laurent	39
Einige Quellenangaben	41

Einige praktische Hinweise

Dieses Lehrmaterial richtet sich an Schüler im Alter zwischen 12 und 16 Jahren. Die Präsentation der sechs mentalen Fähigkeiten ist nicht chronologisch aufgebaut. Es steht der Lehrkraft also frei, die Themen nach eigenen Prioritäten zu behandeln.

Jede Fähigkeit umfasst:

Einen **Theorieteil** (für die Lehrkraft):

- Bereich I - Beschreibung der Kompetenz und Einführung in die **Grundkenntnisse** der Sportpsychologie
- Bereich II² - **Zur Vertiefung:** theoretische Abhandlung und Standpunkt der Erziehungswissenschaft

Ein **Arbeitsblatt** (für die Schüler):

- Bereich III - Einführung ins Thema
- Aufgaben zur Definition und Charakterisierung der Fähigkeit
- Aufgaben zum Experimentieren

Die Aufgaben können in Gruppen oder allein gelöst werden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, die Fragen sind völlig offen. Sie sollen lediglich zum Nachdenken und zu Gesprächen in der Klasse anregen.

² Eine solche theoretische Abhandlung ist nicht für jede mentale Fähigkeit vorgesehen.

DAS MENTALE TRAINING DER SPORTLER

Die Etappen der physischen Wettkampfvorbereitung eines Hochleistungssportlers können wir uns sehr gut ausmalen. Doch bei der mentalen Vorbereitung wird es schon schwieriger. Was umfasst sie? Wie kann man seinen Geist vorbereiten? Wie kann man Konzentration oder Stressbewältigung trainieren?

Das mentale Training

Beim mentalen Training sollen systematisch Strategien angewandt werden, mithilfe derer die psychologische Komponente einer bestimmten Leistung besser kontrolliert werden kann.

Zahlreiche Sportler wenden Techniken des mentalen Trainings an – ob sie diese nun aus eigenem Antrieb, auf Anraten ihres Trainers oder in Zusammenarbeit mit Spezialisten auf dem Gebiet erlernt haben. Wir kennen sie alle, die Bilder der Skifahrer, die vor dem Start mit geschlossenen Augen die Strecke nochmals im Kopf durchgehen. Oder die Mannschaft, die sich vor Spielbeginn umarmt, sich die Hände reicht und im Chor einen „Schlachtruf“ schreit. Dies sind einfache Beispiele, die die Rolle der mentalen Komponente im Wettkampfsport veranschaulichen.

Die Rolle der mentalen Komponente im Sport

Der Standpunkt von Jérôme Nanchen, Sportpsychologe

Der Volksmund sagt, dass Leistung von „mentaler Stärke“ abhängt. „Er ist mental stark!“ sagt man von dem, der erfolgreich eine Wettkampfsituation meistert. Diese Begriffe verdeutlichen, dass das Individuum Fähigkeiten entwickeln konnte, unbewusste Ängste, belastende Gedanken, unerwartete Abläufe und den in den Medien hochgespielten Spitzensportleralltag zu verarbeiten, ja zu kontrollieren. Diese Auffassung von „mentaler Stärke“ reduziert den Athleten jedoch auf seine sportliche Identität und schließt Sorgen, die er mit jedem Menschen teilt, nicht mit ein: den Erwartungen seines Umfeldes zu entsprechen, sich mit seiner Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen, eine gewisse Lebensqualität zu erreichen. Mit anderen Worten, auch wenn der geistige Lernprozess eines Sportlers spezifische Charakteristiken enthält, die an seine von ihm fixierten Ziele gebunden sind, bleiben ihm Unannehmlichkeiten, wie sie jeder kennt, nicht erspart.

Die Mentalität des Spitzensportlers unterscheidet sich durch seinen allgegenwärtigen und hoch bewerteten Leistungsanspruch, durch die Inszenierung seines Körpers (Morphologie und spezifische Kleidung, Aufzeigen von Sponsoren) und das bewusste Ausleben seiner Sportlerpersönlichkeit (ausgedrückt durch die Ausübung und die Wertvorstellungen von Wettkämpfen: sich übertreffen, gewinnen, besiegen...). Der Sportler lernt, an seiner mentalen Stärke zu arbeiten: sie ist ein unverzichtbares Mittel zum Sieg, ein absolut notwendiger Prozess, um seine Ziele zu erreichen. Durch das mentale Training baut der Athlet sein Potenzial, seine Fähigkeiten auf, um dank **außerordentlicher** Qualitäten **nicht alltägliche** Situationen zu meistern: sein Leben in einem Match oder in einer Zehntelsekunde symbolisch durchspielen. Der Sportpsychologe wird auf zwei Ebenen aktiv: er ist für die psychologische Betreuung des Sportlers verantwortlich (Leistungswille, Zielsetzung, Ereignisse und Selbstvertrauen) und organisiert das mentale Training (Stress- und Gedankenverarbeitung, Konzentration, Aktivierungskontrolle, Visualisierung). Wir alle wenden im Alltag auf verschiedenen Stufen „mentale Strategien“ an. Der Sportler hingegen konzentriert sich **ausschließlich** darauf, um Antworten auf seine Ängste, Anhaltspunkte für seinen Ehrgeiz, Worte für seine Schwierigkeiten, und... einen Platz für sein Leben als Mensch zu finden.

Der Standpunkt von Stéphane Diagana, Leichtathletikweltmeister, 400m Hürden

Es schien uns angebracht, beim Thema „mentales Training“ einem Einzelsportler das Wort zu geben. Diese Einsamkeit versinnbildlicht den individuellen, ja intimen Charakter des mentalen Trainings. Dieser Erfahrungsbericht – natürlich nur einer unter vielen – bietet eine interessante Grundlage und einen spannenden Ausgangspunkt für die weiteren Darlegungen in diesem Lehrmaterial.

„Ich muss allein entscheiden“

Ein Leichtathlet muss über sehr viel Eigeninitiative verfügen, um das Beste aus sich herauszuholen – schließlich ist er allein. Dies erfordert ein stabiles psychologisches Gleichgewicht, viel Selbstvertrauen, sehr gute Selbstkenntnis und praktische Intelligenz, denn **wichtige Entscheidungen** muss er oft **allein** treffen, und zwar innerhalb von Sekundenbruchteilen.

„Meine Motivation? Das Streben nach Vergnügen“

Grundsätzlich gibt es zwei Motivationen für das Ausüben einer Sportart.

Auf der einen Seite steht **das Streben nach anhaltendem Wohlbefinden oder Glückseligkeit**, die dem Champion-Status zugeordnet werden. Hier wird der Lernprozess mehr oder weniger enthusiastisch und somit mehr oder weniger entbehrungsreich als Investition in eine vermeintlich bessere Zukunft wahrgenommen und akzeptiert.

Auf der anderen Seite steht **das Streben nach Vergnügen oder momentanem Glücklichein**, die der sportlichen Aktivität zugeschrieben werden. Dies kann sowohl gefühlsmäßiges als auch soziales oder intellektuelles Vergnügen umfassen.

Der Lernprozess wird als unterhaltsame Aktivität wahrgenommen und als solche ausgeübt.

Mich haben letztere Beweggründe zur Leichtathletik geführt. Das Laufen bereitete mir Spaß. Hinzu kam schließlich die Freude an Aufbau- und Geduldsspielen, wie sie der Wettkampfsport mit sich bringt. Das Gefühl der Selbstbeherrschung und der Kontrolle über das eigene Leben, das eng mit dem Werdegang eines Sportlers verwoben ist, versetzt einen in Rausch. Auch dies hat meine Motivation genährt.

Ich begann meine Karriere als Spitzensportler kurz nach dem Skandal um Ben Johnson im Jahr 1988³ und wollte immer wissen, **wie weit ich alleine kommen konnte**. Ich wollte mir selbst und der Welt beweisen, **dass ich es auch ohne Doping sehr weit bringen würde**. Später, nachdem ich an den Weltmeisterschaften 1995 den dritten Platz belegt hatte – obwohl mehr drin gelegen hätte – stellten einige Journalisten die Hypothese auf, ich sei zu nett, es fehle mir am „Killerinstinkt“ und würde es deshalb nie zum Weltmeister bringen. Von da an wollte ich beweisen, **dass Hass nicht der einzige Erfolgsmotor ist und persönliche Erwartungen mindestens genauso effizient sein können**. Diese innere Motivation war für mich stets ausschlaggebend. Die finanziellen und publizistischen Aspekte habe ich immer als mehr oder weniger erfreuliche Konsequenzen meiner Tätigkeit empfunden.

„Ich wollte zeigen, zu was ich mich fähig fühlte“

An jedem großen Wettkampf war es mein einziges Ziel, 100% davon zu zeigen, wozu ich mich fähig fühlte. Ich versuchte, das Potenzial meiner Gegner möglichst genau abzuschätzen und wusste, dass mir diese „100%“ einen Podestplatz oder gar den Sieg einbringen konnten – oder auch nicht.

Es ist äußerst wichtig, dass ein Athlet (wie auch sein Trainer) sehr genau abschätzen kann, welche Ziele er innerhalb bestimmter (interner und externer) Rahmenbedingungen wie Zeit, Potenzial und Fähigkeiten, die ihm zur Verfügung stehen, in einem gegebenen (ebenfalls sehr genau evaluierten) Wettbewerbsumfeld erreichen kann. Dieser Prozess wiederholt sich während der gesamten Laufbahn ununterbrochen.

Aus diesem Prozess erwachsen jedes Mal zwei Teilziele: einerseits müssen die richtigen Ziele gesetzt werden (sie sind erreichbar – aber nicht ohne weiteres, ambitiös – aber greifbar, realistisch – und nicht

³Nach seinem Sieg über 100m an den Olympischen Spielen in Seoul 1988 wurde Ben Johnson des Dopings überführt (er gewann das 100m-Finale in 9,79 Sekunden – ein neuer Weltrekord, bevor er positiv getestet wurde).

demotivierend), und andererseits muss man am Tag X auf der Höhe sein. Nur auf diese Bereiche der Leistungsfähigkeit und des Leistungsvermögens kann der Sportler Einfluss nehmen. **Ob man nun einen Podestplatz oder gar den Sieg davonträgt, ist lediglich eine glückliche Folge dieses erfolgreichen Prozesses.** Konzentriert man sich allzu sehr auf das Podest, besteht die größte Gefahr darin (nebst all den Gefahren, die das Motto „der Zweck heiligt die Mittel“ birgt), eine Abzweigung einzuschlagen, ohne sich zu vergewissern, auf welchem Weg sie zum Podest führt.

„Stress ist unausweichlich, kann aber auch Gutes tun...“

Dem größten Stress war ich an den Europameisterschaften 1994 in Helsinki ausgesetzt. Ich zählte erstmals zum Kreis der Favoriten und schlüpfte in diese Rolle. Dies war ein Fehler, denn ich verfügte nicht über das nötige Selbstbewusstsein. Der Stress war unausweichlich. Am Morgen vor dem Finale erwachte ich schweißgebadet und sagte mir: „Wenn das hier zum Spitzensport gehört, höre ich auf, denn ich habe keinen Spaß dabei.“ Das Ergebnis: ich vermasselte das Rennen und wurde Dritter! Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung hat sich vieles verändert. Ich habe gelernt, dass Stress unumgänglich ist, dass es aber **positiven und negativen Stress** gibt – jener, der einen zu Höchstleistungen antreibt, und jener, der einen völlig blockiert. Damals, 1994, bin ich letzterem zum Opfer gefallen. Ich konzentrierte mich mehr auf die möglichen Folgen des Laufs als auf den Lauf selber und die Schlüssel zum Erfolg. Gegen Ende meiner Sportlerkarriere, als ich auch an wichtigen Meetings meine Ziele erreichen konnte, hatte ich das Geschehen vollständig im Griff: es war mir klar geworden, **dass ich mich an wichtigen Wettkämpfen nicht darauf beschränken durfte, das Außergewöhnliche zu schaffen**, da dies negativen Stress verursacht. Ich musste mir vielmehr vornehmen, **mein Bestes zu geben – nicht mehr und nicht weniger.**

„Zweifel als Schlüssel zum Erfolg“

Meiner Ansicht nach können Zweifel **etwas Positives** sein, denn sie lassen uns eine Situation **hinterfragen** und sind somit ein **Schlüssel zum Erfolg**. Doch diese Zweifel müssen im richtigen Moment aufkommen: In den Startblöcken muss man sich seiner Sache sicher sein und soll bei der anschließenden Analyse Zweifel anbringen können. Es lag nicht in meiner Natur, auf negative Art und Weise zu zweifeln, denn mein Trainer und ich stimmten in unserer Vorstellung von Erfolg weitgehend überein. Als ich 1996 jedoch verletzungsbedingt auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen in Atlanta verzichten musste, war dies eine herbe Enttäuschung für mich. Nachdem ich über Jahre hinweg Siege und Podestplätze aneinandergereicht hatte, fragte ich mich, ob ich nun am Ende meiner Sportlerkarriere angelangt sei. Doch diese Erfahrung hat mich gelehrt, mich aufzurappeln. Und ein Jahr später wurde ich Weltmeister. Ich bin zu der Einsicht gelangt, dass **ein Quäntchen mehr Entschlossenheit und Fleiß** an wichtigen Wettkämpfen entscheidend ist. Zuvor lebte ich im Glauben, noch ein Leben lang Zeit zu haben, um aufs Podest zu kommen. Ich habe in diesem Moment begriffen, dass man jede Gelegenheit am Schopf packen muss, wenn sie sich bietet.

Meine Leidenschaft für den Laufsport und meine spezifische Disziplin hat mir zudem gezeigt, dass all dies nicht nur Aufopferung war: mehr als alles andere **lief ich aus einem inneren Drang heraus, ganz unabhängig von der Aussicht auf einen Wettkampf.**

„Der Sport lehrte mich die Selbsteinschätzung“

Die wichtigste Errungenschaft ist die Konzentrationsfähigkeit, die Fähigkeit zu verstehen, **wie das Vertrauen** in und der Glaube an (qualitativ wie quantitativ) konstruktive Arbeit **geschaffen wird**. Meine Wettkampferfahrung hat mich einschätzen gelehrt, ob ich dieser oder jener Herausforderung gewachsen bin. Ich habe also die **Fähigkeit zur Selbsteinschätzung** entwickelt. Als ich zum Beispiel mit 18 Jahren mein Probe-Abitur nur wenige Wochen vor dem echten Abitur in den Sand setzte, war ich überzeugt, es trotzdem schaffen zu können. Ich wusste, es würde knapp werden, aber es lag durchaus im Bereich

des Möglichen. 230 Punkte waren nötig, ich erzielte 231! Meine damals 8-jährige Erfahrung im Sport hatte mich gelehrt, mich sehr genau einzuschätzen. Ich denke, dass mir dies heute noch sehr oft zugute kommt.

„Was Sport jungen Menschen bringen kann“

Sport kann jungen Menschen die positiven Auswirkungen von harter Arbeit und kritischem Denken näher bringen, und dies in einer von ihnen geschätzten Umgebung. Es kann aufgezeigt werden, dass wir unsere Zukunft mithilfe harter Arbeit und Durchhaltevermögen mitbestimmen können. Anhand von Sport kann anschaulich gezeigt werden, **dass nicht alles vom Zufall bestimmt** wird und jeder bei der Beeinflussung seines Lebenslaufs über einen beachtlichen Spielraum verfügt.

Es ist zudem wichtig, jungen Menschen den Begriff „Projekt“ näher zu bringen. Ob in Gruppen oder allein sollten Begriffe wie „Selbsteinschätzung“, „Beurteilung“ und „Strategie“ erörtert werden. So werden sie sich des Stellenwerts bewusst, den Kenntnisse und Wissen als Vorbedingungen jeden Handelns einnehmen. Diese Begriffe prägen unser Leben und unsere Umwelt. Nicht alles soll dem Schicksal überlassen bleiben.

MENTALE FÄHIGKEITEN

SEINE MOTIVATION VERSTEHEN

THEORETISCHE GRUNDKENNTNISSE



> WAS BEDEUTET „MOTIVATION“?

Etymologisch gesehen stammt der Begriff vom lateinischen „motus“, der Bewegung, ab. Die Motivation ist demnach der Prozess, der zu etwas animiert, zur Bewegung anregt, den Menschen zu etwas veranlasst. Unter Motivation versteht man die Gesamtheit aller Kräfte, die dem Individuum Anstoß zum Handeln geben.

Motivation im Sport

Das Konzept der Motivation ist im Sport allgegenwärtig. Oft hört man Aussprüche wie „Ich bin 110% motiviert!“ oder „Trainieren heißt motivieren!“. Doch um täglich mehrere Stunden lang zu trainieren und sich regelmäßig an Wettkämpfen unter Beweis zu stellen, muss der Sportler **verschiedene Beweggründe** haben: die Freude an seinem Tun, die Aussicht auf eine Medaille, den Sieg, soziale Anerkennung usw.

Die Motivation ist **multidimensional** und abhängig vom **Sportler** selbst (seinen Bedürfnissen, Zielen, Interessen usw.), der gegebenen **Situation** (Betreuung, involvierte Personen, Ausrüstung, zu erbringende Leistung usw.) sowie der **Wechselwirkung** zwischen dem Sportler und der gegebenen Situation (Lernwille, Leistungswahrnehmung, Wertschätzung der Aktivität und ihre Beeinflussbarkeit usw.).

Arten von Motivation

Es gibt zwei Arten von Motivation, die in einer Wechselbeziehung stehen:

- Die innere Motivation: Der Athlet betreibt einen Sport, weil ihm das Entdecken und Lernen Befriedigung verschafft, weil die hervorgerufenen Gefühle ihm Freude bereiten.

„Als ich das erste Mal Schlittschuhe an den Füßen hatte, gefiel mir das sofort. Seit ich sieben Jahre alt bin bewege ich mich mit viel Freude auf dem Eis.“

Stéphane Lambiel (Schweiz), Vize-Olympiasieger im Eiskunstlauf

- Die äußere Motivation: Der Athlet betreibt einen Sport, um Anerkennung zu finden oder einer Strafe zu entgehen. Er möchte Erwartungen, Weisungen und Wünschen von Außen entsprechen.

Die Auswirkung der Motivation auf den persönlichen Einsatz und die Leistung

Die Auswirkung der Motivation auf den persönlichen Einsatz und die Leistung bildet einen Schwerpunkt der Sportpsychologie. Zahlreiche Studien erläutern den Zusammenhang:

- Die Motivation nimmt mit steigendem wahrgenommenem Schwierigkeitsgrad zu, bis ein Punkt erreicht ist, an dem die Aufgabe nicht mehr machbar scheint. Glaubt der Sportler, dass ein Ziel außerhalb seiner Reichweite liegt, verspürt er keine Motivation mehr zu trainieren, um das Ziel zu erreichen.
- Die Selbstbestimmungstheorie vertritt den Standpunkt, dass wer seine Aktivität selbst bestimmt, auch mehr Motivation für ihre Ausübung aufbringt.

„Ich wusste nicht, wie weit ich es bringen würde, aber es gefiel mir von Anfang an.“

Nadia Comaneci (Rumänien), Olympiasiegerin im Turnen



...UND IN DER SCHULE?

Die Motivation ist eine der wichtigsten Einflussfaktoren der schulischen Leistung. Sie besteht aus einer **Richtung** (nicht jedes Thema motiviert gleich stark) und einer **Intensität** (mehr oder weniger großes Engagement im Lernprozess). Ziel ist es, sich der Charakteristika seiner Motivation bewusst zu werden, um besser mit ihr umgehen zu können. Hierzu sollen die Schüler die Art ihrer Motivation erkennen sowie ihre Haltung und Verhaltensweise identifizieren, um herauszufinden, welche Einstellung sie zu ihrem Lernziel führt.

ZUR VERTIEFUNG

Die verschiedenen Dimensionen der Motivation

Die Bedürfnisse des Individuums

Gewisse Dimensionen der Motivation – im Sport wie in der Schule – hängen stark vom **einzelnen Individuum** ab. Dies betrifft insbesondere individuelle und psychologische Bedürfnisse, das Bedürfnis nach Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit, das Bedürfnis nach Selbstachtung und der Achtung Dritter sowie das Bedürfnis nach persönlicher Verwirklichung. Nicht jeder hat also zwangsläufig die gleichen Ausgangsbedürfnisse.

Das Umfeld

Andere Aspekte der Motivation sind vorwiegend abhängig von der **Situation, der sich das Individuum gegenüber sieht**. Es ist allgemein bekannt, dass versprochene oder erwartete Belohnungen den persönlichen Einsatz bei einer Aktivität fördern. Bei der Aussicht auf ein fast sicheres Versagen wird man hingegen versuchen, der Aktivität aus dem Weg zu gehen oder – falls dies nicht möglich ist – wird man sie ohne Energie und Durchhaltewille in Angriff nehmen.

Das Individuum und sein Umfeld

Bestimmte Einflussfaktoren der Motivation entstehen aus der Wechselwirkung zwischen dem einzelnen Individuum und einer gegebenen Situation oder Aktivität bzw. einem bestehenden Umfeld. So gesehen **gibt es niemanden, der sich durch nichts motivieren ließe und keine Situation, die jeden motivieren könnte**.

Lernwille, Leistungswahrnehmung, Wertschätzung der Aktivität und ihre Beeinflussbarkeit

Die Motivation ist das Resultat einer Einschätzung, die das Individuum in jeder Situation – im Sport wie in der Schule – vornimmt. Der persönliche Einsatz in dieser Situation fällt umso größer aus, je mehr der unten stehenden Fragen mit „ja“ beantwortet werden können:

- „Kann ich aus der gegebenen Situation Vorteile ziehen, sie meistern, gewinnen usw.“ (Leistungswahrnehmung)
- „Erachte ich die Aufgabe als wichtig, interessant, sinnvoll?“ (Subjektiver Wert einer Aufgabe)
- „Ist es die Sache wert, dass ich mich einsetze? Kann ich den Lauf der Dinge beeinflussen?“ (Beeinflussbarkeit)

Aus der positiven Leistungswahrnehmung und einer wahrgenommenen Beeinflussbarkeit resultiert eine große Motivation. Werden die Fähigkeiten jedoch als ungenügend eingestuft und entsteht der Eindruck der Machtlosigkeit gegenüber einer Situation, ist dies der Motivation abträglich. Dazwischen wird man nur dann persönlichen Einsatz für eine Aktivität aufbringen, wenn sekundäre Vorteile ersichtlich sind, d.h. wenn äußere Beweggründe den Wert der Aktivität in den Augen des Betroffenen steigern.

Motivation: Lern- und Leistungsziele

Ein Individuum kann entweder durch die Leistung selbst (d.h. die Möglichkeit, sein Können unter Beweis zu stellen) oder durch den Lernprozess (d.h. die Lust, etwas zu lernen) motiviert werden. Diese unterschiedlichen „Motivatoren“ beeinflussen die Art und Weise, wie der Einzelne an eine Aufgabe herangeht. So gibt beispielsweise der Turner, der vom Lernwillen getrieben wird, nicht gleich auf, wenn ihm die Aufgabe nicht von Anfang an gelingt. Der Turner jedoch, der sich beweisen möchte, verspürt eine große Versagensangst (da sein Unvermögen zum Vorschein kommen könnte). Das Leistungsziel wird durch **Wettkampfsituationen** stimuliert. Es ist somit bei gewissen Sportlern und Individuen, die sehr auf ihr Image bedacht sind, besonders hoch angesetzt. Auch bei schwächeren Schülern ist es ehrgeiziger als bei den Klassenbesten. Das Lernziel wird durch **Situationen der Zusammenarbeit** stimuliert und ist bei guten Schülern besonders ausgeprägt. Durch den Wechsel oder die Kombination von Situationen der Zusammenarbeit und Wettkampfsituationen wird ein Gleichgewicht zwischen den beiden Zielen geschaffen. Dies kann sich am Ende als sinnvoller erweisen als die Fokussierung auf nur einen Situationstyp.



MEINE BEWEGGRÜNDE

ARBEITSBLATT

„Als ich fünf war, sagte ich zu meinem Vater: 'Ich möchte den Titel gewinnen, den du nie erlangt hast.' Ich will, dass die Leute sich an mich als einer der außergewöhnlichsten Sportler der Geschichte erinnern, weil ich zuerst einen Mannschaftssport betrieb und dann Box-Weltmeister wurde. Die ganze Welt wird mir zuhören. So werde ich die Rechte meines Volks vertreten und mich für die Gleichstellung und die Freiheit der Aborigines einsetzen können. Je erfolgreicher ich bin, desto mehr Gewicht werden meine Worte haben.“

Anthony Mundine (Australien), Boxer und Aborigine



> WAS BEDEUTET „MOTIVATION“?

Die Motivation ist ein Phänomen, das meinen persönlichen Einsatz bestimmt – sei dies beim Sport oder in der Schule. Damit ich täglich mehrere Stunden trainieren und regelmäßig Wettkämpfe bestreiten kann, damit ich in der Schule und zu Hause lernen kann, dafür braucht es Motivation. Sie ist ein Antrieb, der mir die **Kraft** zum Handeln und **Gründe** für mein Engagement gibt.

Was motiviert mich?

Hier einige Beispiele von Motivationen, wie sie Sportler oft anführen. Ich setze ein **i** vor jedes Beispiel für eine **innere Motivation** (die sich direkt auf den Sport bezieht) und ein **ä** vor jede **äußere Motivation** (die sich auf etwas anders als den Sport bezieht).



ä Geld verdienen

Emotionen erleben

Anerkennung finden

Spaß haben

Fortschritte machen

Die Eltern zufriedenstellen

Eine Medaille gewinnen

Freude am Neuen verspüren

Kritik des Trainers vermeiden

> Ich unterstreiche diejenigen der oben genannten Motivationen, die man auch in der Schule antrifft.

> Meine weiteren Beispiele:

Wie kommt die Motivation eines Sportlers zum Ausdruck?

1. Durch den persönlichen Einsatz (Beispiel: „Ich gehe ans Skiinternat.“)
2. Durch den Kräfteinsatz (Beispiel: „Ich trainiere viermal pro Woche.“)
3. Durch die Intensität des Einsatzes (Beispiel: „Ich schaffe zehn Mal 200m in weniger als 40 Sekunden.“)
4. Durch Beharrlichkeit in schwierigen Situationen (Beispiel: „Nachdem ich im Slalom viermal ausgeschieden bin, arbeite ich nun mit dem Trainer an meiner mentalen Vorbereitung.“)



> Was motiviert mich in der Schule am meisten? Ich beschreibe, wie sich diese Motivation äußert (woran man sie sieht):

Wie kann ich meine Motivation steigern?

Es gibt zwar kein Allerweltsmittel, aber doch Wege zur Motivationssteigerung.

Beispiel: Nach einem unbefriedigenden Training sinkt die Motivation einer Skirennfahrerin. Dagegen kann sie Folgendes tun:

- Sie setzt sich Ziele: „Am Rennen dieses Wochenende schaffe ich zwei von vier Läufen.“
- Sie beschreibt, welche Mittel sie einsetzen muss: „Ich mache Übungen zur Visualisierung und der Gedankenverarbeitung.“
- Sie denkt an ihre Erfolge, ihren persönlichen Einsatz und ihre Fortschritte: „Im Sommertraining auf dem Gletscher habe ich mich sehr gut vorbereitet und meine Technik verbessert. Das wird sich auszahlen.“
- Sie sucht Rat und Aufmunterung: „Ich bitte meine Trainer um ein Gespräch.“



> In dieser Situation bin ich nicht motiviert:

> Zur Steigerung meiner Motivation nehme ich die oben genannten Lösungsvorschläge auf und versuche herauszufinden, was sie in meiner Situation konkret bedeuten:

- Ich setze mir Ziele:
- Ich beschreibe, welche Mittel ich einsetzen muss:
- Ich denke an meine Erfolge:
- Wer kann mir helfen?

A series of horizontal dotted lines for writing, with a solid vertical line on the left side.

STRESS BEWÄLTIGEN

THEORETISCHE GRUNDKENNTNISSE



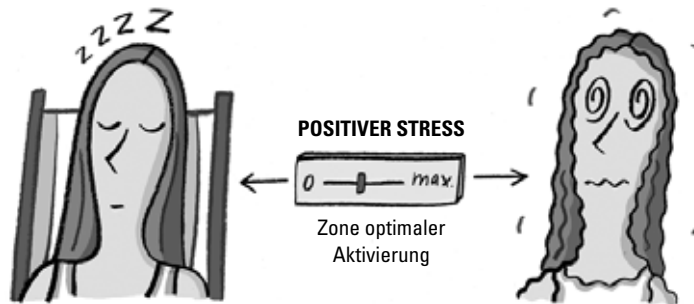
> WAS BEDEUTET „STRESS“?

Stress ist eine Abwehrreaktion des Organismus, die einem hilft, sich an eine gegebene Situation anzupassen. Er kann positiv, d.h. stimulierend, sein, wenn er kurzfristig Energien freisetzt und somit eine angebrachte Reaktion ermöglicht. Nimmt ein Individuum jedoch eine Diskrepanz wahr zwischen den **Anforderungen** einer Situation und den **Fähigkeiten**, über die es verfügt, entsteht negativer Stress.

Stress im Sport

In der Alltagssprache steht „Stress“ synonym für „negativer Stress“. Beim Sportler hingegen entspricht das Stressniveau dem Niveau seiner körperlichen und mentalen Aktivierung. Fällt dieses Niveau zu hoch oder zu tief aus, äußert sich dies in negativem Stress. Bei idealer Intensität tritt Stress jedoch als positiver Einflussfaktor in Erscheinung.

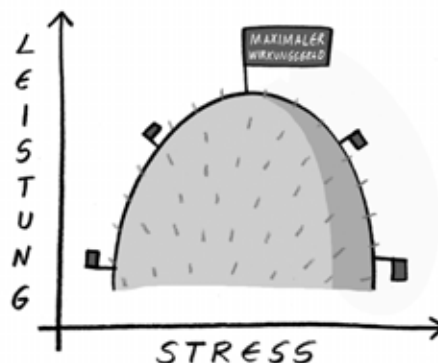
Vor einem Wettkampf fühlen sich manche Sportler matt und kraftlos (**Stressdefizit**). Andere kumulieren Spannungen in den Schultern und im Bauch, woraus Energieverluste und Einbußen im Bewegungsfluss resultieren (**Stressüberschuss**). Ziel ist es also, die goldene Mitte (**positiver Stress**) zwischen den Extremen „Entspannung“ und „Überanspannung“ zu finden.



Um die Zone optimaler Aktivierung zu finden (d.h. das Stressniveau zu regulieren), stützt sich der Sportler auf spezifische Gedankengänge oder Handlungsweisen wie **Entspannungs-** oder **Dynamisierungsübungen**.

Die Qualität einer Leistung wird vom Stressniveau des Sportlers beeinflusst: Ist dieses zu tief, erfolgt eine schwache Leistung. Erhöht es sich, verbessert sich die Leistung, bis die Zone des maximalen Wirkungsgrades erreicht ist. Aber Vorsicht: Intensiviert sich der Stress weiter, nimmt die Leistung wieder ab.

Die folgende Grafik illustriert die Wechselwirkung zwischen Stressniveau und Leistung:



Die Zone des maximalen Wirkungsgrades **hängt von der Tätigkeit des Sportlers ab**. Ein Golfer beispielsweise braucht Motivation, um in die Zone des maximalen Wirkungsgrades einzutreten – ohne sich jedoch allzu viel Druck auf die Schultern zu laden. Vor dem Abschlag muss er sein Aktivierungsniveau regulieren, sodass es **der Energie entspricht, die er für diese Handlung benötigt**. Fokussiert er den Punkteendstand, fällt das Stressniveau zu hoch aus. Es wird dann nämlich dem Energiebedarf der gesamten Golfrunde entsprechen. Sein Abschlag wird misslingen: seine Bewegungen sind nicht mehr flüssig, sondern stockend (was sich natürlich negativ auf den Punktestand auswirken würde). Spielt er die Partie hingegen lustlos und ohne Ziel oder Interesse, wird seine Aktivierung zu schwach und sein Putt ungenau ausfallen.



...UND IN DER SCHULE?

Die Kontrolle über das Stressniveau ist ein wichtiger Einflussfaktor der schulischen Leistung. Sie steht in engem Zusammenhang mit der Konzentration: Sei dies für einen Vortrag oder eine schriftliche Prüfung – der Schüler muss aufmerksam sein und die für eine bestimmte Aktivität benötigte Energie regulieren können.

Stressüberschuss im Sport

An Wettkämpfen stehen Sportler unter großem Druck. Dieser kann ihre Leistung beeinträchtigen. Nur wenige Sekunden entscheiden über eine Selektion, eine Medaille, einen Sieg oder die Anonymität.

So kann beispielsweise ein Athlet, der sich für die Olympischen Spiele qualifiziert hat, am Tag X versagen. Er muss mit seinem Stress umgehen können, damit die Leistung auch seinen Ambitionen entspricht:

„Auch wenn 10 000 Augenpaare auf dich gerichtet sind, musst du es angehen, wie du es an allen anderen Tagen auch tust.“

Tony Hawk (USA), Skateboard

Wie sich ein Stressüberschuss äußert

Feuchte Hände, Bauchschmerzen, Anspannung.

Ungewohnte Fehler in wichtigen Momenten.

Verändertes Verhalten an Wettkämpfen (geringer persönlicher Einsatz, schwache Leistungen).

Anzeichen emotionaler Überbelastung (Wut, Versagen, Weinen usw.).

Individuelles Verhalten in Stresssituationen

Stress ist eine Frage der Wahrnehmung, der persönlichen Einschätzung. Eine Situation kann vom einen Sportler als sehr stressbeladen **empfunden** werden, wo hingegen sie vom anderen Athleten als unbedeutend wahrgenommen wird (zum Beispiel kann vor Publikum spielen Spaß machen oder auch lähmen). Hat der Betroffene den Eindruck, die Ereignisse kontrollieren zu können, wird der Stress weniger intensiv ausfallen als wenn er glaubt, Dritte oder der Zufall würden den Lauf der Dinge bestimmen.

Diese Wahrnehmung hängt stark von der Persönlichkeit des Sportlers ab, von seiner Vergangenheit und somit von seiner Erfahrung im Umgang mit Stress. Da es sich um „gelernte“ Verhaltensweisen handelt, kann man sich ihrer bewusst werden und sie ändern.



...UND IN DER SCHULE?

Prüfungen, Vorträge, Arbeitsrhythmus, die Erwartungen von Eltern und Lehrkräften sowie selbst auferlegter Druck stellen die Nerven auf eine harte Probe. Eine Mehrheit der Schüler gibt an, in der Schule immer mal wieder Stress ausgesetzt zu sein. Dieser Stress äußert sich in wiederholter Abwesenheit, psychosomatischen Störungen, Gereiztheit oder gar einer Tendenz zur Depression.



Eine Entspannungsübung für die Schüler

Hinweis: Diese Übung sollte in einer Turnhalle durchgeführt werden.

> „Macht es euch bequem und schließt die Augen. Konzentriert euch auf euren Atem – er ist ruhig und regelmäßig. Entspannt eure Stirnmuskeln, eure Augen, euren Mund und euren Kiefer. Lasst eure Schultern fallen, eure Arme, eure Ellbogen, eure Unterarme und eure Hände – bis in die Fingerspitzen. Auch euer Hals und euer Genick sind ganz locker. Konzentriert euch auf die Form eures Rückens – des gesamten Rückens, der sich nun zusammen mit dem Brustkorb völlig entspannt. Lasst euer Becken los, eure Oberschenkel, eure Knie, eure Waden und eure Füße – bis in die Zehenspitzen. Lasst ein Gefühl des Wohlbefindens in euch aufkommen, nehmt es in euch auf und genießt es. Euer Atem ist ruhig und harmonisch, euer Körper völlig entspannt. Kommt nun ins Hier und Jetzt zurück, mobilisiert euren Körper, streckt euch... und öffnet die Augen.“

ZUR VERTIEFUNG

Der Stressprozess

Stress kann als Prozess definiert werden, während dessen ein Stimulus eine Selbstevaluierung (kognitive Evaluierung) auslöst, auf die mit einer Anpassung (dem so genannten Coping) reagiert wird.

In der Phase der **Selbstevaluierung** analysiert das Individuum zuerst die Situation und ihre **Charakteristika**. Anschließend werden die – persönlichen und sozialen – Ressourcen ermittelt, über die das Individuum zur Bewältigung der Situation verfügt. Die **Strategien zur Stressbewältigung**, die nun zum Einsatz kommen (Anpassung oder Coping), können zwei Ziele verfolgen: Hat das Individuum den Eindruck, die Situation kontrollieren zu können, wird es seine Reaktion nach Außen (das Problem neu definieren, alternative Lösungen finden) oder nach Innen (das Verhalten ändern, die Fähigkeiten verbessern) richten, um so die Stresssituation zu verändern und zum eigenen Vorteil zu nutzen. Entsteht hingegen der Eindruck, dass sich die Situation jeglichem Einfluss entzieht, wird das Individuum Strategien anwenden, die die Situation erträglicher machen, um so die hervorgerufenen Emotionen zu regulieren. Diese Strategien betreffen oft das Verhalten (sich ablenken, sich anderweitig beschäftigen, „trinken um zu vergessen“). Da Schüler Stresssituationen wie Vorträge oder schriftliche Prüfungen meist nicht ändern können, wenden sie oft Strategien zur Regulierung der Emotionen an.

Ist der Stress Freund oder Feind der Leistung?

Stress kann sowohl **konstruktiv** als auch **destruktiv sein**. Er ist also nicht an sich positiv oder negativ, sondern kann als zwei Seiten einer Medaille verstanden werden.

- **Der konstruktiv Stress** (erfolgt bei mittlerer, „idealer“ Aktivierung)
Stress gilt als **konstruktiv**, wenn man sich ihm **willentlich** aussetzt. Er wird vom Betroffenen gesucht und gibt ihm **das Gefühl, seine Umwelt zu kontrollieren**. Bis zu einem gewissen Punkt führt die durch Stressfaktoren hervorgerufene Ausschüttung von Katecholaminen und Kortikosteroiden zu einer optimalen körperlichen und geistigen Aktivierung. Diese Aktivierung bereitet eine Handlung vor und unterstützt sie. Zudem beeinflusst sie die Qualität der Leistung (z.B. ein bisschen Stress einige Tage vor einer Prüfung). **Bei idealer Intensität fördert Stress die Gesundheit und sorgt dafür, dass man weniger leicht in Monotonie verfällt. Er steigert die Aufmerksamkeit, die Wachsamkeit, die Konzentration, das Verständnis, die Aufnahmefähigkeit, das Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit, Probleme zu lösen.**
- **Der destruktive Stress** (erfolgt bei zu schwacher oder zu starker Aktivierung)
Man setzt sich dem Stress **nicht willentlich** aus, sondern die Umstände **bringen ihn mit sich**. Der Betroffene hat **den Eindruck, von den Geschehnissen dominiert zu werden**, ohne sie kontrollieren zu können. Ein Stressüberschuss (eine subjektive Größe) erfolgt bei einer zu starken physischen und psychischen Aktivierung. Hierbei wird der Organismus zu einem allzu großen und unnatürlichen Energieaufwand angeregt, um mit der Situation fertig zu werden. Ein Stressdefizit erfolgt bei einer sehr schwachen Aktivierung und drückt sich durch eine geringe Motivation des Einzelnen aus. Ein Stressdefizit ist demnach auch nicht förderlich.

Folgen verschiedener Stressintensitäten

Destruktiver Stress (schwache Aktivierung)	Produktiver Stress (optimale Aktivierung)	Destruktiver Stress (übermäßige Aktivierung)
Schläfrigkeit	Effizienz (hohe Aufnahme- und Lernfähigkeit, effiziente Problemlösung)	Angst und Wut
Ablenkung	Fokussierung auf die Aufgabe	Schwierigkeiten, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren
Unklare Gedanken	Effiziente Gedanken	„Dramatisierung“
Langsame und ineffiziente Entscheidungsfindung	Optimale Entscheidungsfindung	Überhastete Entscheidungsfindung
Kein Problembewusstsein	Konstruktives Problembewusstsein Verbesserung des Gesundheitszustandes Geringere Anfälligkeit für Monotonie	Das Problembewusstsein ruft Ängste hervor

Wissenswert: Stress im Laufe der Evolution

Stress als Überlebens- und Anpassungsfaktor

Ist der Organismus Stress ausgesetzt, gleichen die inneren Veränderungen wahren Alarmreaktionen: Der Organismus wird mobilisiert und auf eine Flucht oder einen Kampf vorbereitet. „*Stress bereitet Lebewesen auf schnelle und intensive muskuläre Reaktionen vor, die für ihr Überleben unabdingbar sind.*“ (Schwob, 1999). Diese „Reaktion“ (auf Stress) hat dem Menschen über Jahrhunderte hinweg das Überleben gesichert. Doch im Laufe der menschlichen Evolution verschwanden die Gefahrensituationen, die tatsächlich Menschenleben bedrohten, nach und nach, und die Stressfaktoren veränderten sich. Heute sind die Stressfaktoren weniger physischer als vielmehr emotionaler und psychischer Natur (Konflikte am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme usw.). So sind heute bestimmte Reaktionen (z.B. Aggressivität), die einst angemessen waren, aus sozialer Sicht unangebracht.



MEIN UMGANG MIT STRESS

ARBEITSBLATT

„Ich war wahnsinnig nervös. Es war das erste Mal, dass ich an einem solchen Wettkampf teilnahm und die Leute so hohe Erwartungen in mich setzten... Ich konnte nicht verlieren; ich musste sogar einen neuen Weltrekord aufstellen. Es ist verrückt! Diesen Druck spürte ich wirklich.“
Jonathan Edwards (England), Olympiasieger in der Leichtathletik



> WAS BEDEUTET „STRESS“?

Um mit einer bestimmten Situation umgehen zu können, brauche ich Energie. Ich muss lernen, diese in eine bestimmte Richtung zu lenken, und wissen, wie ich sie zum richtigen Zeitpunkt am besten einsetze. Der Stress wird negativ, wenn ich mit einer Situation nicht umzugehen weiß – d.h. wenn ich mich vor einer Herausforderung hilflos und verängstigt fühle.



Ich finde heraus, was mich stresst

- > Welche Situation stresst mich in der Schule?
- > Wie äußert sich der Stress in dieser Situation (woran spüre ich ihn)?
- > Welche Risiken und Gefahren nehme ich in dieser Situation wahr?
- > Dann frage ich mich:



Wie gehe ich mit Stress um?

Ich kann meine Stressresistenz erhöhen, indem ich meine Gewohnheiten leicht verändere. Kurze Analyse der gegenwärtigen Lage:

- > Mein **Lebenswandel**: Wie viele Stunden dauern meine Nächte? Was sind meine Essgewohnheiten? Bewege ich mich genug?
- > Mein **Sinn für Humor**: Kann ich Abstand nehmen und manchmal über mich selbst lachen?
- > Meine **Bezugspersonen**: Wer kann mir helfen, mir zuhören? Wer kann mir die Informationen liefern, die ich brauche? An wen habe ich mich schon gewandt?
- > Mein **Selbstvertrauen**: Welches sind meine Stärken, meine Erfolge?
- > Mein **Umgang mit negativen Gedanken**: Kommen mir oft belastende Gedanken? Wie kann ich sie verhindern?
- > Meine **Entspannungsübungen**: Nehme ich mir die Zeit, mich zu entspannen? Kenne ich Entspannungsübungen?



„Tipps“ zur Entspannung

Vor einer wichtigen Prüfung oder einem Vortrag, vor dem ich mich fürchte, kann ich mein Aktivierungsniveau mithilfe von Entspannungsübungen kontrollieren:

- > Übung 1: „Ich mache es mir bequem und fixiere einen Punkt vor mir. Ich konzentriere mich auf meine Atmung (Geräusch und Rhythmus) und auf jene Körperteile, die sich beim Atmen bewegen. Ich achte auf die ersten Anzeichen der Entspannung, die ich in meinem Körper und meinem Geist wahrnehme.“
- > Übung 2: „Ich intensiviere meine Atmung, indem ich die Atemzüge mit jedem Ein- und Ausatmen etwas verlängere. Ich atme fünf bis sieben Mal ein und aus.“
- > Übung 3: „Ich entspanne meine Stirn, die ganz glatt und locker wird, und dann meine Schultern, die ganz schwer werden. Schließlich entspanne ich meinen Bauch, der sich im Rhythmus meiner Atmung aufbläht und abflacht.“

Die goldene Mitte zwischen Stressüberschuss und Stressdefizit

„Man darf weder gestresst sein – sonst ist man blockiert – noch allzu entspannt – sonst vergisst man, was auf dem Spiel steht.“

Marcel Dessailly (Frankreich), Weltmeister im Fußball

Wenn ich völlig schlapp bin und mich nicht konzentrieren oder eine Aktivität nicht in Angriff nehmen kann, dann fehlt es mir an Energie, d.h. mein Stressniveau ist zu tief. Ich muss mich aktivieren, d.h. mein Aktivierungsniveau erhöhen.



„Tipps“ zur Dynamisierung

- > Übung 1: „Ich konzentriere mich auf eine Musik, einen Menschen, eine Aktivität oder ein Ereignis, das mir Dynamik, Energie, Kraft und Motivation gibt.“
- > Übung 2: „Ich atme einige Male kurz und kräftig in schnellem Rhythmus durch den Mund aus.“
- > Übung 3: „Nachdem ich zwei Mal tief durchgeatmet habe, halte ich meinen Atem an und spanne meine Hände und Arme an. Während etwa zehn Sekunden mache ich mit meinen Schultern „Pump“-Bewegungen (rauf-runter).“



Guter Stress kann helfen

Ein bisschen Stress vor einer Prüfung kann nützlich sein. Doch wie weiß ich, ob mein Aktivierungsniveau angemessen ist und meine Aufmerksamkeit erhöht, ohne dass ich allzu nervös werde?

Anhand der folgenden zwei Situationen kann das Aktivierungsniveau gemessen werden. Verursacht die eine mehr Stress in mir als die andere?

> Situation 1

Ich stehe, mein Gegenüber hält einen kleinen Ball in jeder Hand – seine Handflächen schauen nach unten, seine Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt. Nun lässt mein Gegenüber **einen** der Bälle oder **beide** gleichzeitig fallen, und ich muss sie auffangen.

Meine Ausgangsposition zum Fangen der Bälle:

Meine Unterarme sind nach vorne gestreckt, die Ellbogen auf Hüfthöhe, die Handflächen nach oben gedreht. Ich fange die Bälle einen nach dem anderen auf und werfe sie sofort wieder zurück.

> Situation 2

Mein Gegenüber nimmt die oben beschriebene Position ein und lässt die Bälle in kürzeren Abständen fallen (ca. alle 2 Sekunden).

Meine Ausgangsposition zum Fangen der Bälle:

Ich strecke meine Arme dem Körper entlang nach unten, die Handflächen gegen die Oberschenkel. Ich fange die Bälle einen nach dem anderen auf und werfe sie sofort wieder zurück.

- > War der Stress in beiden Situationen gleich stark?
- > Habe ich mich in der einen Situation anders verhalten als in der anderen (Muskeln, Körperhaltung, Gedanken, Konzentration usw.)?
- > Anhand welcher Anzeichen erkenne ich, dass ich gestresst bin?
- > Anhand welcher Anzeichen erkenne ich, dass ich entspannt bin?

A series of horizontal dotted lines for writing, with a solid vertical line on the left side.

SICH AN POSITIVE LEITGEDANKEN HALTEN

THEORETISCHE GRUNDKENNTNISSE



> WAS BEDEUTET „POSITIVE LEITGEDANKEN“?

Jede Handlung wird von einem Gedanken begleitet. Ist dieser negativ, so soll er in einen positiven Gedanken umgewandelt werden, damit er der Leistung nicht abträglich ist. Ein positiver Leitgedanke ist konstruktiv und meist anwendbar. Die negativen oder störenden Gedanken hingegen führen zu Nervosität, Frustration und Verkrampfung.

Positive Leitgedanken im Sport

Was Sportler sich während eines Wettkampfes einreden ist von größter Wichtigkeit: ihre Gedanken bestimmen ihr Handeln und ihre Ergebnisse. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der negative innere Dialog mit schlechter Leistung verknüpft ist, während der positive innere Dialog bei besserer Leistung vorherrscht.

Negative Gedanken, positive Gedanken

„Meine Rivalen sind so gut!“, „Auch noch Regen!“, „Diese Woche habe ich nicht ordentlich trainiert.“ usw. sind Gedanken, die auf Ängste, Grenzen und Zweifel ausgerichtet sind (im Wettkampf führen die enorme Herausforderung und die große Aufregung des Athleten oft zu solchen Gedanken). Sie sorgen beim Sportler für Zurückhaltung, wodurch er benachteiligt wird. Um diese negativen Gedanken nicht ertragen zu müssen, lernt er, sie in positive Gedanken umzuformulieren: „Ich setze meine Stärken ein!“, „Es ist für alle gleich feucht!“, „Ich vertraue auf meine Spielstrategie“ usw. Diese positiven Gedanken erlauben ihm, konzentriert und zuversichtlich zu bleiben.

Der innere Dialog

Um seine negativen Gedanken in positive Gegengedanken umwandeln zu können, muss sich der Athlet seines inneren Dialoges erst einmal bewusst werden. Er **identifiziert also zuerst diesen Dialog** mithilfe von vergangenen Situationen, der Visualisierung dieser Momente oder eines Logbuchs, in dem er seine Gedanken aus bestimmten Situationen minutiös festhält.

Ein Sportler analysiert ein gegebenes Ereignis – beispielsweise sein letztes Match – anhand folgender Fragen:

- Was habe ich mir gesagt, als ich zu mir gesprochen habe?
- Was habe ich mir gesagt, als es nicht geklappt hat?
- Welche Gedanken gingen den guten Momenten voran und haben sie begleitet?
- Waren meine Gedanken von mir, von Dritten, von der Situation oder etwas anderem geprägt?

Seine negativen Gedanken unter Kontrolle haben

Wenn negative Gedanken regelmäßig auftreten, muss der Athlet zuerst das Ereignis erkennen, das diese hervorgerufen hat (eine Bemerkung des Trainers, ein Sturz, ein schlechtes Ergebnis). Danach hinterfragt er deren Richtigkeit, diesmal mit Vernunft und gesundem Menschenverstand, anstatt diese einfach blind hinzunehmen:

- Wie sehr glaube ich an diesen Gedanken? (Note von 0 bis 10)
- Handelt es sich um einen spezifischen Vorfall oder eine Interpretation von Ereignissen?
- Gibt es für diesen Gedanken eine Alternative?

Anschließend kann der Athlet verschiedene Techniken anwenden, um diese Gedanken zu bekämpfen:

- Umformulierung: er formuliert Gegenvorschläge und schafft so eine alternative Herangehensweise an eine Situation. Zum Beispiel: „Es regnet“ ⇔ „Es regnet für alle“.
- Abblocken: er blockt seine negativen Gedanken augenblicklich ab durch eine mündliche Ermutigung nach dem Muster: „Ich kann es schaffen!“.
- Imitation eines Vorbilds: er beruft sich auf eine Person, die er bewundert, um so zu reagieren „wie es Federer in derselben Situation tun würde“.



...UND IN DER SCHULE?

In der Schule ist es ebenfalls wichtig, seine negativen Gedanken in positive Leitgedanken umwandeln zu können, damit sie den Lernprozess nicht hemmen und keinen destruktiven Stress verursachen.

ZUR VERTIEFUNG

Die negativen Gedanken

Wenn negative Gedanken wiederholt auftreten, werden sie bald zu psychologischen Handicaps. Nachstehend drei Kategorien von Einstellungen:

- Ängstliche Einstellung: „Ich sollte erfolgreich sein“. Sie äußert sich in der Suche nach Perfektion, in der ständigen Erwartung, bei anderen Anerkennung zu finden, und einer großen Angst vor dem Versagen.
- Herabsetzende Einstellung: „Das schaffe ich nie“. Sie zeugt von einer negativen Verallgemeinerung des Verhaltens, irrtümlichen Vorwegnahmen, falschen Assoziationen zu Erfolg und Misserfolg, der Dramatisierung frustrierender Ereignisse und dem dauernden Gefühl von Selbsterniedrigung.
- Herabsetzende Einstellung: „Das schaffe ich nie“. Sie zeugt von einer negativen Verallgemeinerung des Verhaltens, irrtümlichen Vorwegnahmen, falschen Assoziationen zu Erfolg und Misserfolg, der Dramatisierung frustrierender Ereignisse und dem dauernden Gefühl von Selbsterniedrigung.

Solche Gedanken können im Menschen Stress verursachen, der ihn bei übertriebener Ausdehnung zu entmutigen droht. Wenn sich diese Gedanken automatisch einstellen, befindet er sich in einem richtigen Teufelskreis:



Die automatischen Gedanken sind immer präsent. Sie begleiten uns im Alltag und beeinflussen unseren Gefühlszustand laufend. Positiv ist, dass das Verändern des Denkmusters sehr wirksam ist gegen Stress. Dazu muss man sich seiner automatischen Gedanken erst einmal bewusst werden. Es sind meist nur wenige, und sie tauchen immer wieder auf.

Wie soll gegen die selbsterniedrigende Einstellung von Schülern vorgegangen werden?

Schüler, die sich selbst herabsetzen, werden geistig oft von kognitiven psychologischen Irrtümern geleitet, das heißt, von völlig übertriebenen oder falschen, realitätsfremden und immer irrationalen Gedanken. Hier einige Beispiele:

- Der Gedanke „alles oder nichts“: es gibt bei Bewertungen und Beurteilungen keine Nuancen. „Alles was ich mache muss perfekt sein!“.
- Übertriebene Verallgemeinerung: aus einer gegebenen Tatsache Trugschlüsse ziehen. „Ich bin durch die Prüfung gefallen, also bin ich ein Versager!“.
- Negativer geistiger Filter: die Gedanken nehmen nur die negativen Ereignisse wahr.
- Das Positive wird disqualifiziert: jede gute Eigenschaft oder jedes befriedigende Ereignis wird verdrängt und für nichtig erklärt, für unwichtig oder nichts Besonderes gehalten.

Was man als Lehrkraft tun kann:

- Dem Schüler Lernsituationen bieten, in denen er Fortschritte machen kann. Er soll verstehen, dass für jedes Vorhaben oder jeden Lernprozess verschiedene Etappen durchlaufen werden müssen. Lernziele und Hausaufgaben in mehrere Teile aufgliedern.
- Sich durch die Demotivation des Schülers nicht verunsichern lassen. Versuchen, seinen pessimistischen Bemerkungen und seiner Mutlosigkeit gegenüber neutral zu bleiben. Kommentare wie: „Du wirst nicht mehr nachkommen...was wird nächstes Jahr aus dir!“ vermeiden.
- Verhaltensweisen fördern, die einen Fortschritt erkennen lassen. Sich bemühen, die kleinste Veränderung in der Einstellung gegenüber allem, was die Schule angeht, zu erkennen und zu unterstützen.
- Grafiken erstellen, um den Fortschritt zu veranschaulichen. Schüler mögen es, ihre Fortschritte festzustellen, indem sie sie schwarz auf weiß sehen.
- Einen Schüler bitten, in demjenigen Fach, in dem er der Beste ist, einem schwächeren Kameraden zu helfen.



WIE ICH DARÜBER DENKE

ARBEITSBLATT

„Ich bin psychisch nicht in Form“, „Wenn ich tatsächlich stürze, könnte das mein Untergang bedeuten.“
 „Wenn man beginnt, von solchen Gedanken verfolgt zu werden, ist man psychisch nicht in der Lage, einen
 Wettkampf zu bestreiten.“
 Sébastien Foucras (Frankreich), Olympiazweiter im Ski-Freestyle



> LES PENSÉES « PARADES », C'EST QUOI ?

Was ich mir im Hinblick auf eine Tätigkeit, ihren Ablauf und ihr Ergebnis einrede, bedingt die Stimmung und das Engagement, mit denen ich sie angehe. Negative Gedanken sind dabei nicht förderlich. Es liegt also ganz in meinem Interesse, diese in positive Gegengedanken umzuwandeln.

Positive Leitgedanken finden

Wir alle werden hier und da von negativen Gedanken eingenommen: „Das ist viel zu schwer, ich schaffe das nicht“. Damit sie mich aber nicht daran hindern, eine Aufgabe in Angriff zu nehmen oder dabei vorwärts zu kommen, muss ich lernen, diese in positive Leitgedanken umzuformulieren.

So formuliert der Athlet zum Beispiel folgende Gedanken neu:

„Ich darf meinen Aufschlag nicht verfehlen.“	in	„Ich vertraue auf meine Aufschlagroutine.“
„Auch noch Regen!“	in	„Es regnet auch für meine Gegner.“
„Mit diesem Schiedsrichter...“	in	„Ich kann daran nichts ändern, ich konzentriere mich auf mein Spiel.“



In der Schule ruft diese oder jene Aufgabe negative Gedanken in mir hervor. Ich wähle drei davon aus und finde für jeden einen positiven Gegengedanken:

> Negativer Gedanke: ⇄
 Negativer Gedanke: ⇄
 Negativer Gedanke: ⇄



Aufgabe „Ich befreie mich von meinen negativen Gedanken“

Wenn ich in mir negative Gedanken oder Gefühle feststelle, muss ich diese nicht hinnehmen, sondern kann mich davon befreien. Dazu atme ich mehrmals tief ein und sage mir zu jeder Ausatmung: „Ich befreie mich von...“, gefolgt von dem, wovon ich mich befreien möchte: meiner Wut, meiner Frustration, meinen Ängsten, meinen herabsetzenden Gedanken, meiner Müdigkeit, meiner Verkrampfung usw.

> Dann, nach einigen normalen Atemzügen, atme ich erneut mehrmals tief ein und sage mir zu jeder Einatmung: „Ich fülle mich mit...“, gefolgt von dem, was mir nützlich sein würde: Energie, Ruhe, Kraft, Dynamik, Vertrauen, einstiger Erfolg usw.

> Was ich nach dieser Aufgabe empfinde:



Festgefahrene Gedanken

Wenn mich ein und derselbe negative Gedanke immer wieder einholt und in meinen Erfahrungen Bestätigung findet, werde ich ihn eines Tages als gegebene Tatsache ansehen. Auf diese Weise lassen bestimmte Situationen „Überzeugungen“ in mir entstehen, Gedanken, die ich nicht in Frage stelle. Diese Überzeugungen können mein Handeln negativ beeinflussen.

Ein Beispiel einer solchen Überzeugung: „Bei jeder Prüfungsarbeit bin ich so gestresst, dass ich alles vergesse.“

> Was könnte ich mir sagen, wenn mich ein solcher Gedanke vor jeder Prüfungsarbeit erneut einholt? Was wäre meiner Meinung nach der beste positive Gegengedanke?

Besprechung in der Klasse:

> Wir diskutieren über unsere Gedankenvorschläge und schauen gemeinsam, wofür jeder vorgeschlagene Gegengedanke nützlich sein könnte.

A series of horizontal dotted lines for writing, with a solid vertical line on the left side.

SEIN HANDELN DURCH VISUALISIERUNG PROGRAMMIEREN

THEORETISCHE GRUNDKENNTNISSE



> WAS BEDEUTET „VISUALISIERUNG“?

Die Visualisierung ist eine Technik, die dem Athleten ermöglicht, sich den Ablauf einer Bewegung oder einer Handlung geistig zu vergegenwärtigen, ohne sie gleichzeitig auszuführen. Ihr Ziel ist, die Ereignisse vorauszusehen und genau zu „programmieren“, was gemacht werden soll.

Visualisierung im Sport

Die Visualisierung ist eine der meist benutzten Techniken im Sport. Hochleistungssportler verfügen alle über die Fähigkeit, sich den Ablauf ihrer Leistung sehr genau vor Augen zu führen, auch in entscheidenden Situationen.

Um eine gute Leistung zu erbringen, übt beispielsweise ein Skispringer die Visualisierung zuerst einmal mithilfe von Videobildern. Beim Ansehen solcher Bilder mit perfekt ausgeführten Sprüngen prägt er sich positive Modelle von den zu vollziehenden Bewegungen ein. Als zweiten Schritt muss er **das visuelle Modell auf ein mentales Modell übertragen**. Die Visualisierung wird also genau genommen zum *geistigen Auge*. Durch das wiederholte Anwenden dieser Übung prägt sich der Athlet diese Technik und die mit dem Sprung verbundenen Gefühle ein und gewinnt immer mehr an Sicherheit, die Leistung genau so, wie er sie mental wiederholt hat, ausführen zu können.

Um eine Bewegung oder einen Bewegungsablauf geistig zu visualisieren, kann sich der Sportler auch bereits erlebte Situationen wieder vor Augen führen, Erfahrungen wiederbeleben oder sich zukünftige Handlungen vorstellen.

Man unterscheidet **zwei Arten von Visualisierung**:

1. Assoziation: Der Athlet stellt sich eine Handlung von seinem eigenen Standpunkt aus vor. Er sieht und fühlt sich beim Umsetzen der Bewegungsabläufe. Er ist der Akteur.
2. Dissoziation: Der Athlet ist Zuschauer und erlebt die Situation wie eine Videoaufzeichnung.

Geübte Athleten nutzen all ihre Sinne, um verschiedene Bilder zu schaffen, und zwar so lebhaft und detailliert wie möglich:

- Visuelle Bilder: Ort, anwesende Personen, Gegenstände usw.
- Akustische Bilder: Geräusche, Rhythmen usw.
- Physische Bilder: Handlungen, Bewegungsabläufe usw.
- Emotionale Bilder: Stimmungen, Gefühle usw.

Wichtig ist, dass sich die Athleten **optimale Bilder** einprägen, das heißt einen korrekten und leistungsorientierten Bewegungsablauf und nicht einen technischen Fehler, eine gelungene Leistung und nicht einen Sturz. Die Visualisierung übernimmt die Funktion der Kontrolle: sie hilft, pessimistischen Vorstellungen, die auftreten könnten, entgegenzuwirken und den Stress unter Kontrolle zu haben.



...UND IN DER SCHULE?

Lernen verlangt eine bestimmte geistige Verfassung, das heißt, dass man sich Bilder vor Augen führt und sie ordnet, um mit dem Lernen zu beginnen. Mit anderen Worten muss man die Kenntnisse, die man von einer bestimmten Situation (eingeprägte Bilder) hat, reaktivieren und sie so organisieren, dass die bevorstehende geistige Betätigung programmiert wird. Die Visualisierung steht im Zentrum dieses Vorgangs.



Tipp zum Ausführen der Aufgaben:

Die Aufgabe „Ich filme mich selbst“ auf der folgenden Seite wäre kurz vor einer Prüfungsarbeit angebracht, um sich mental darauf vorzubereiten.



ICH STELLE MIR VOR, WAS ICH MACHEN WERDE

ARBEITSBLATT

„Vor jedem Match schließe ich meine Augen, schalte vollkommen ab und versuche, mir gelungene Spiel-momente vorzustellen.“

Zinedine Zidane (Frankreich), Weltmeister im Fußball



> WAS BEDEUTET „VISUALISIERUNG“?

Visualisieren bedeutet, sich eine Situation oder eine Handlung geistig zu vergegenwärtigen. Sportler wenden diese Technik sehr oft an, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten. In der Schule kann mir die geistige – und positive! – Vergegenwärtigung von dem, was auf mich zukommt, helfen, eine optimale Grundlage für das Lernen zu schaffen.



Visualisierungsexperiment

> Ich schließe meine Augen und stelle mir ein Tier vor. Es entstehen Bilder in meinem Kopf. Ich vergegenwärtige mir auch die Geräusche, die dieses Tier macht, wie es sich anfühlt (Wie ist sein Fell? Was spüre ich, wenn ich mit meiner Hand über seine feuchte Schnauze streiche?), wie es riecht (Hat es einen besonderen Geruch?). Ich kann auch die Gefühle „visualisieren“, die dieses Tier in mir auslöst (Was empfinde ich, wenn ich sein Fell berühre oder wenn es rasch auf mich zukommt?).



Ich nehme mir ein paar Minuten Zeit, um folgendes Experiment zu machen:

Ich muss vor meiner Klasse einen Vortrag halten. Vor dem besagten Tag bereite ich mich geistig vor:

> Ich stelle mir den Ort, das Klassenzimmer, die Gesichter vor, ich höre die Geräusche im Schulhof, ich sehe mich selbst, meine Gesten, meine Haltung, ich höre meine Stimme, ich stelle mich mir beim Vortragen vor.

> Welche Schwierigkeiten könnten auftreten und meinen Vortrag beeinträchtigen?

> Was mache ich, um ihnen entgegenzuwirken?

> Sobald ich für diese Probleme eine Lösung gefunden habe, stelle ich mir den „korrigierten“ Auftritt vor.



> EINIGE TIPPS, DIE MIR BEIM VISUALISIEREN HELFEN

Zum Visualisieren kann ich verschiedene Arten von Bildern benutzen:

- Visuelle Bilder: Orte, Personen, Gegenstände usw.
- Akustische Bilder: Geräusche, Rhythmen usw.
- Physische Bilder: Handlungen, Bewegungen usw.
- Emotionale Bilder: was ich mir einrede, empfundene Gefühle usw.



Ich filme mich selbst – Visualisierungsgelegenheiten

> Nach oben stehendem Muster bereite ich mich geistig auf eine Prüfungsarbeit vor:

- Ich stelle mir vor, wie ich am Pult sitze, das Prüfungsblatt vor mir liegend. Ich gehe die wichtigsten Aspekte des Prüfungsstoffs nochmals im Kopf durch und überlege mir, wie ich diese in meinen Antworten zusammenstellen werde.

- Welche Punkte muss ich mir merken?

A series of horizontal dotted lines for writing, with a solid vertical line on the left side.

SEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DAS WESENTLICHE RICHTEN

THEORETISCHE GRUNDKENNTNISSE



> WAS BEDEUTET „AUFMERKSAMKEIT“?

Seine Aufmerksamkeit auf etwas richten bedeutet, Informationen ausfindig zu machen, die in der gegenwärtigen Situation relevant sind. **Sich konzentrieren heißt, seine Aufmerksamkeit ungeachtet bestimmter Reize auf einen ganz spezifischen Faktor – das Wesentliche – zu richten.** Leichter gesagt als getan, denn unser Gehirn hat die Aufgabe, uns alle Informationen mitzuteilen, die bei ihm ankommen (und dies im Auftrag unserer fünf Sinne!). Konzentration verlangt also eine Willensanstrengung und kann nicht sehr lange andauern, ohne geistige Ermüdung hervorzurufen.

Konzentration im Sport

Im Augenblick des Schießens muss ein Bogenschütze seine Aufmerksamkeit auf seine Bewegungen, seine Gefühle und das Ziel richten. Diese Konzentration ist schwer aufrechtzuerhalten. Das kleinste Geräusch des Bogens des Nachbarschützen kann den Athleten zusammenzucken lassen, sodass er seinen Pfeil schon abschießt, noch bevor er wirklich bereit ist.

Die verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit

Der Sportler muss seine Aufmerksamkeit je nach Anforderungen der Aufgabe, die er zu erfüllen hat, anpassen können (wie auch seine Taktik je nach Position des Gegners).

Der Golfer zum Beispiel konzentriert sich nacheinander auf vier verschiedene Faktoren (was vier Arten von Aufmerksamkeit oder vier möglichen Standorten entspricht):



Jede Konzentrationsart bezieht sich auf spezifische mentale Vorgänge:

1. Informationen sammeln
2. Analysieren, Entscheidungen treffen, visualisieren
3. Sich lockern, sich dynamisieren, sich bewegen
4. Eine ganz bestimmte Handlung ausführen

Die Schwierigkeit dieser Aufmerksamkeitsverschiebung liegt zuerst in der Wahl des entscheidenden Faktors (auf den man seine Aufmerksamkeit richten möchte). Danach spielt die **Qualität** der Aufmerksamkeit ebenfalls eine wichtige Rolle: sie reicht von gering bis groß und bestimmt den geistigen Einsatz, den der Einzelne für eine Aufgabe aufwendet.



...UND IN DER SCHULE?

Aufmerksamkeitsdefizite im Klassenverband sind die Ursache vieler schulischer Schwierigkeiten. Die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, seine Aufmerksamkeit auf die relevanten Faktoren zu richten (die mündlichen Anweisungen, den zu lesenden Text, die auszuführende Aufgabe) und so lange dabei zu bleiben, wie die Sache es erfordert, ist ein Erfolgsbeweis. Geringe Aufmerksamkeit oder die Wahl nicht relevanter Faktoren beeinträchtigen die schulische Leistung.



WORAUF KONZENTRIERE ICH MICH?

ARBEITSBLATT

„Ich habe große Achtung vor Martina (Hingis). Für mich ist sie eine der besten Tennisspielerinnen der Geschichte, deshalb ist es sehr schwierig, gegen sie zu spielen und sie schlagen zu wollen. Ich bin sehr froh, dass es mir gelang, von all dem abzusehen und mich zu konzentrieren, um Punkte und Spiele zu gewinnen.“
 Jelena Dokic (Serbien), Tennis

> WAS BEDEUTET „AUFMERKSAMKEIT“?
 Aufmerksamkeit bildet die Grundlage für die sportliche Leistung sowie das schulische Lernen. In der Schule konzentriere ich mich immer auf irgendetwas. Ist es jedoch immer der relevanteste Faktor? Das aufmerksame Beobachten der Schüler auf dem Schulhof oder das unverwandte Starren auf das Zifferblatt meiner Armbanduhr sind zum Beispiel nicht die zweckdienlichsten Mittel, ein neues Thema zu verstehen...

Die Aufmerksamkeit verschiebt sich laufend

Um eine Leistung zu erbringen, muss der Athlet seine Aufmerksamkeit auf verschiedene Faktoren richten können:



> Wenn ich mich in der Schule an eine Aufgabe mache, nutze ich verschiedene Arten von Aufmerksamkeit. Ich ordne sie nach folgendem Schema:

1. Welche Informationen nehme ich aus meiner Umgebung wahr?
2. Was geschieht daraufhin in meinem Kopf?
3. Wie ist meine Körperhaltung? Welche Bewegungen mache ich?
4. Worauf konzentriere ich mich? Was mache ich?



- > Ich beschreibe eine neulich erlebte Schulsituation, in der ich sehr konzentriert war:
- > Ich beschreibe eine neulich erlebte Schulsituation, in der ich nicht sehr konzentriert war:



Konzentration ist lernbar

> Ich stoppe die Zeit, die ich benötige, um die Zahlen 01 bis 36 in der unten stehenden Tabelle der Reihe nach zu finden. Ich tippe sie nacheinander kurz mit dem Finger an.

06	23	11	26	04	18
27	14	24	29	15	08
20	33	01	13	32	25
35	09	16	31	05	19
28	02	34	22	10	21
17	36	07	30	03	12

> Anhand der Zeit, die ich zum Finden der Zahlen benötige, lässt sich meine Konzentration gut messen – meine Fähigkeit also, meine Aufmerksamkeit auf die Zahlentabelle zu richten, effiziente Strategien zu entwickeln und mich nicht von störenden Gedanken ablenken zu lassen.

- Welche Arten von Aufmerksamkeit braucht man für dieses Spiel?
- Welche Arten von Aufmerksamkeit soll man außer Acht lassen?

A series of horizontal dotted lines for writing, with a solid vertical line on the left side.

SICH NÜTZLICHE ZIELE SETZEN

THEORETISCHE GRUNDKENNTNISSE



> WAS BEDEUTET „EIN NÜTZLICHES ZIEL“?

Damit ein Ziel nützlich ist, muss es **klar definiert, leicht einzuordnen und an den Leistungsstand angepasst sein**. Nur so ist es möglich, die verschiedenen **Etappen** und **Wege**, die zum Ziel führen, sowie dessen **Erreichbarkeit** abzuschätzen.

Nützliche Ziele im Sport

Sportler setzen sich häufig Ziele. Dazu stellen sie sich vor, was sie erreichen wollen, bestimmen den Weg zum Ziel, erstellen eine Liste mit Dingen die ihnen helfen, diese zu erreichen, und treten in Aktion. Eine Saison ist zu lange und eine Karriere zu kurz, um sich lediglich von seiner Intuition leiten zu lassen.

Im Sport beginnt alles mit einem Traum: einen wichtigen Wettkampf gewinnen, ein internationaler Spieler werden usw. Im Verlaufe einer Karriere sollte sich dieser Traum in drei Arten von Zielen abwandeln lassen:

- **langfristige Ziele:** von einigen Monaten bis zu einigen Jahren – z.B. in der ersten Liga spielen, die nationale Meisterschaft gewinnen, an den Olympischen Spielen teilnehmen usw.
- **mittelfristige Ziele:** von einigen Wochen bis zu sechs Monaten – z.B. die mentale Verarbeitung eines Wettkampfes verbessern, in der Wertung zwei Ränge aufsteigen usw.
- **kurzfristige Ziele:** für ein Training, einen Wettkampf, oder einige Tage – z.B. beim Volleyball den Anlauf zum Angriff rhythmisch gestalten, beim Basketball eine bestimmte Abwehrstrategie anwenden usw.

Realistische Ziele

Klare, vielfältige und feste Ziele sind der Leitfaden jeder sportlichen Betätigung. Sie müssen sich jedoch auch im Hinblick auf den Schwierigkeitsgrad umsetzen lassen: wenn sie unrealistisch und somit unerreichbar sind, wird man Opfer von chronischem Stress; wenn sie jedoch allzu leicht zu erreichen sind, ist man unmotiviert und schöpft sein Potenzial nicht vollkommen aus.

Ein **gut gesetztes Ziel entspricht dem fifty-fifty-Prinzip: 50% Chance**, es zu erreichen (man denkt, dass es realisierbar ist und empfindet es als Herausforderung), und 50% Risiko, zu scheitern (man muss also alles geben).

Mittel zum Erreichen eines Ziels

Wenn das Ziel einmal definiert ist, müssen noch die Mittel festgelegt werden, die es anzuwenden gilt, um es zu erreichen:

- eine Trainingseinheit mehr pro Woche
- angepasste Ernährung
- mentales Training
- Stärkung der Quadrizeps
- usw.

Dann müssen diese Mittel sinnvoll eingesetzt und koordiniert werden. Die Entwicklung wird mithilfe von messbaren Kriterien und Ergebnissen, die den Fortschritt erkennen lassen, regelmäßig beurteilt. Und schließlich dient das Ziel auch der Analyse des Erfolgs oder Misserfolgs, der angetroffenen Hindernisse, der Sachdienlichkeit der beschriebenen Mittel und der einzusetzenden Abhilfen. Und dann...auf zu neuen Zielen!



...UND IN DER SCHULE?

Ein Schüler strebt immer nach einem bestimmten Ziel, ob explizit oder implizit, bewusst oder unbewusst. Die Ziele variieren jedoch in ihrer Relevanz, ihrer Realisierbarkeit oder gar in ihren Auswirkungen. Das Bewusstwerden der wirklichen Ziele jedes Einzelnen und ihrer Effizienz soll unbedingt gefördert werden.

ZUR VERTIEFUNG

Prioritäten sind nicht gleich Prioritäten

Sich Ziele setzen bedeutet, die Distanz zwischen dem, was man ist, und dem, was man sein will – zwischen Traum und Realität – zu verkürzen. Träume scheinen oft unerreichbar. Ein klares Ziel ist nicht nur leichter zu erreichen als ein Traum, es schließt in der Regel auch ein bestimmtes Vorgehen mit ein und lässt uns erkennen, ob wir uns dem Ziel nähern oder uns von ihm entfernen. Ein Ziel ermöglicht uns demnach bei jeder Etappe, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Priorität und Überstürzung dürfen aber keinesfalls gleichgesetzt werden: der kürzeste Weg ist nicht immer das beste Mittel, um ein Ziel zu erreichen. So ist zum Beispiel beim Tennis die beste Methode, einen Punkt zu machen, nicht immer die, sofort zum entscheidenden Schlag auszuholen.

Seine Ziele mit Sorgfalt setzen

Damit ein Ziel als Anhaltspunkt dienen kann, muss es zuerst einmal genügend klar definiert sein. Nur so kann man jederzeit wissen, ob es erreicht ist oder nicht, ob man noch weit davon entfernt ist oder sich ihm nähert. Je näher man ihm ist, desto größer seine Anziehungskraft. Aber aufgepasst: nahe heißt nicht unbedingt leicht zu erreichen. Allzu tief angesetzte Ziele ohne große Herausforderung reduzieren die Motivation, sich dafür anzustrengen. Wer sich kurzfristige Ziele setzt, die mit einer maximal 50%-igen Sicherheit realisierbar sind, zeigt größeres Interesse an der Aufgabe, fühlt sich leistungsfähiger und ist erfolgreicher als jemand, der sich langfristige Ziele setzt („distale Ziele“ genannt) oder überhaupt keine Ziele vor Augen hat.

Sowohl dem Schüler als auch dem Sportler muss ein geeignetes Ziel auch deutliche Fortschritte ermöglichen. Wenn sich ein Kind in seinen Alltagsfähigkeiten auf jemanden, der sachverständiger ist, oder auf speziell günstige Bedingungen stützen kann, gelingen ihm komplexere Handgriffe, als wenn es auf sich allein gestellt ist. In diesem Sinne kann ein *geeignetes* Ziel jede Tätigkeit sein, die das Trainieren von Situationen ermöglicht, deren Beherrschung diesem höheren Niveau entspricht. Man spricht in diesem Falle von einem Ziel, das sich in der „Zone der proximalen Entwicklung“ des Einzelnen befindet.

Erreichbare Ziele

Ein geeignetes Ziel ist operativ oder zumindest operationalisierbar. Ein Ziel ist dann operationalisierbar, wenn ein Handlungsablauf oder geistige Vorgänge erkennbar sind, die zum Ziel führen, und im Voraus bestimmt werden kann, anhand welcher Kriterien ersichtlich ist, ob es erreicht wurde. Aus diesem Grund werden Ziele bevorzugt, die sich vielmehr auf das Verhalten als auf das Mentale beziehen. Ist es doch einfacher festzustellen, ob man etwas **machen** kann oder nicht, als festzustellen, ob man etwas **weiß**.

Hindernis als Lernziel

Intuitiv gesehen widerspiegelt die Metapher des Ziels eher das Bild eines ziemlich ebenen Weges, der zur nächsten Etappe führt. In der Didaktik spricht man in Anlehnung an die Werke von Bachelard über die Hindernisse zur Erkenntnis und als Reaktion auf die manchmal etwas vereinfacht dargestellten Vorstellungen des lernzielorientierten Unterrichts auch gern vom Hindernis als Lernziel. Angesichts eines größeren Problems, eines konzeptuellen Auffassungsvermögens, das den Zugang zu einer bestimmten Kenntnis blockiert, ist es zuweilen sinnvoll, aus der Überwindung gerade dieses Hindernisses das Ziel seines Vorgehens zu machen. Sportler sowie Künstler wissen dies nur allzu gut: ein Fortschritt verläuft selten linear. Manchmal ist es sinnvoll, innezuhalten und direkt dem die Stirn zu bieten, was uns am Weiterkommen hindert – ungenügende Kontrolle über eine Bewegung, unzureichendes Beherrschen einer Technik, Lampenfieber oder andere psychologische Hindernisse – und es so zum nächsten Ziel zu machen. Auch in der Schule müssen die Schüler **lernen, problematischen Situationen nicht immer ausweichen und ihre Schwächen nicht immer umgehen zu wollen. Mit Entschlossenheit und den nötigen Mitteln** dem, was zu einem bestimmten Zeitpunkt auf dem Weg zum Wissen ein **Hindernis darstellt, die Stirn zu bieten und es zu überwinden**, kann zuweilen **selbst zum Ziel** werden, dessen Erreichen einen mit mindestens **soviel Freude** erfüllt **wie eine weitere durchschnittliche Leistung** in einem Turnier ohne Hindernisse noch wirklicher Herausforderung.



...NÄCHSTE ETAPPE?

ARBEITSBLATT

„Ich wollte mir einen Platz in den Top 20 sichern, um 10 Punkte zu gewinnen – daraus wurden 15. Dieses erste Ziel ist erreicht.“

Didier Cuche (Schweiz), Olympiazweiter im Ski Alpin



> WAS BEDEUTET „NÜTZLICHE ZIELE“?

Mir ein Ziel setzen bedeutet, mich zu entscheiden, was ich erreichen möchte. Ich wähle meinen Weg und die Mittel, um dieses Ziel zu erreichen und schließlich Bilanz zu ziehen. Ohne Ziel gelange ich sehr wohl irgendwohin, aber nicht immer dorthin, wo ich will!

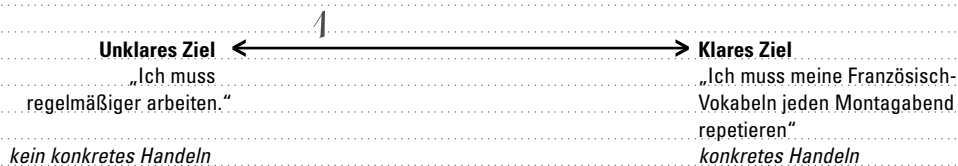


Qualität und Klarheit

Sich Ziele stecken ist ein erster Schritt. Danach muss ich aber noch Prioritäten setzen, das heißt, sie nach ihrer Wichtigkeit und Klarheit ordnen.

In der Schule wie auch im Sport kann die Wahl eines klaren Ziels viel ausmachen: „Ich muss regelmäßiger arbeiten“ ist ein unklares Ziel. „Ich muss meine Französisch-Vokabeln jeden Montagabend repetieren“ ist hingegen ein klares Ziel. Es setzt zeitlich festgelegtes Handeln voraus.

> Aus den untenstehenden Beispielen bestimme ich diejenigen, die mir qualitativ gut scheinen. Ich trage die Nummer jedes Ziels auf einer Skala ein, die von „Unklares Ziel“ bis „Klares Ziel“ reicht.



1. Meinen Notendurchschnitt in Geschichte verbessern
2. Fragen, sobald ich etwas nicht verstehe
3. 2 Std. pro Tag Mathematik üben
4. So gut sein wie Patrizia
5. Vor jeder Lektion 2 Aufgaben der letzten Stunde erfolgreich lösen
6. Den Lernstoff regelmäßig repetieren
7. Mehr Zeit für Mathematik aufwenden
8. Meine Wissenslücken in Geografie füllen
9. 30 Min. pro Woche mit Axel das aktuelle Kapitel besprechen

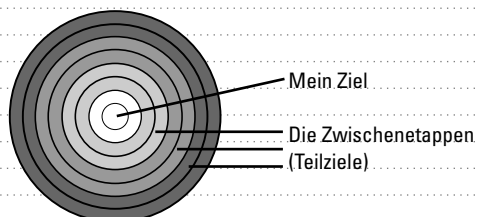
> Ich setze mir für die Schule folgendes Ziel:

> Ist es meiner Meinung nach leicht, erreichbar oder unrealistisch?



Wie gelange ich zu meinem Ziel?

> Ich schreibe mein Ziel in die Mitte einer Zielscheibe, die ich auf ein separates Blatt zeichne. Dann lege ich die Zwischenetappen fest. Jede Etappe wird also zu einem Teilziel.



A series of horizontal dotted lines for writing, with a solid vertical line on the left side.

SONDERTEIL

**DIE MENTALE
KOMPONENTE DER
KUNSTLERISCHEN ARBEIT**



DER SCHAUSPIELER

VON JEAN-PIERRE ALTHAUS, SCHAUSPIELER UND
THEATERREGISSEUR

Wenn ein Schauspieler von einem Regisseur für eine Rolle auserkoren wird, erfüllt ihn dies mit einem enormen Glücksgefühl. Es bedeutet für ihn berufliche Anerkennung sowie die Aussicht auf genau das, was er über alles liebt – das Interpretieren einer neuen Rolle.

Sich klare Ziele setzen

Wenn dieser Glücksmoment einmal vorüber ist, stellt sich der Schauspieler die Frage: „Bin ich überhaupt fähig, diese Rolle zu übernehmen?“ Bevor er zusagt, muss er die Vor- und Nachteile gegeneinander abwägen, die diese Entscheidung beeinflussen. Es geht dabei darum, seine Fähigkeiten und Grenzen objektiv einzuschätzen. Seine Karriere gedeiht langsam aber sicher mit seinem Ruf. Ein Erfolg beschleunigt seinen Aufstieg, ein Misserfolg verlangsamt ihn oder kann gar seinem Ruf schaden. Es ist manchmal weiser, eine Rolle abzulehnen, wenn man keine Affinität zu ihr verspürt oder sich nicht in der Lage fühlt, sie gut zu spielen.

Wenn sich der Schauspieler sicher ist, dass er die Rolle überzeugend spielen kann, verwendet er einen Arbeitsplan, der auf seiner Erfahrung und seinem Know-how beruht. Bevor er die Zusammenarbeit mit dem Rest der Gruppe aufnimmt, sollte er seinen Part auswendig kennen. Dabei sollte er versuchen, möglichst nichts in seine Rolle hinein zu interpretieren, damit er keine Gefühle ausdrückt, die nicht den Vorstellungen des Regisseurs entsprechen. Wenn der Schauspieler seinen Text von der ersten Probe an beherrscht, hat er den Kopf frei und befindet sich nicht in der unangenehmen Lage, ständig nach seinen Worten suchen zu müssen. Es gibt aber auch Schauspieler, die ihren Part lieber während der Probe einstudieren. Jeder kann seine eigene Methode anwenden, sofern sie auf seine Fähigkeiten zugeschnitten ist.

Diese zurückgezogene Vorbereitung, die den Proben vorangeht, beschränkt sich nicht allein auf das Auswendiglernen. Man muss sich auch mit dem Stück und dem Charakter der zu verkörpernden Rolle vertraut machen. Wenn diese Ziele erreicht sind, ist der Schauspieler in der besten Lage, die Zusammenarbeit mit seinen Schauspielerkollegen und dem Regisseuren in Angriff zu nehmen.

Seine negativen Gedanken besiegen und sie in positive Gedanken umwandeln. Sich konzentrieren können.

Der Schauspieler Jacques Dufilho sagte einmal: „Theater spielen ist leicht. Man muss dem anderen nur zuhören und ihm antworten.“ Das ist wahr, aber nicht so einfach umzusetzen! Seinem Gegenüber gut zuhören ermöglicht einen Dialog, der auf einem Austausch von Emotionen basiert. Aufmerksames Zuhören verlangt enorme Konzentration. Damit dies gelingt, muss man unbedingt die zwei größten Störfaktoren besiegen: den Zweifel und die Einschüchterung.

Es kann vorkommen, dass sich ein Schauspieler von einem seiner Schauspielerkollegen eingeschüchtert fühlt (aufgrund dessen Alters, Erfahrung, Bekanntheit, Charakters, Charmes usw.). Er darf aber auf keinen Fall sein Selbstvertrauen verlieren, sich selbst herabsetzen, Komplexe bekommen oder sich zurückziehen. Denn sein Beruf verlangt von ihm, stets offen zu sein für Neues. Er muss den anderen als einen unentbehrlichen Partner ansehen, ohne den ein erfolgreicher Bühnendialog unvorstellbar wäre, und nicht als einen ihm überlegenen Gegner. Er muss sich bewusst sein, dass sein Beitrag genauso wichtig ist für den Erfolg dieser Zusammenarbeit wie der der anderen.

Es kann auch passieren, dass ein Schauspieler durch ein Problem (eine Replik, einen Monolog, einen Positionswechsel) aufgehalten wird und sich allmählich Zweifel in ihm festsetzen. Wenn er eine Anweisung des Regisseurs nicht sofort umsetzen kann, muss er unbedingt die Nerven behalten und Ruhe bewahren. Es genügt, das Hindernis als eine Herausforderung anzusehen, die es zu meistern gilt. Das Problem wird so aus einem anderen Blickwinkel betrachtet. Ein kühler Kopf ermöglicht einem, seine Fähigkeiten voll auszuschöpfen, ohne sich eine lähmende Selbstkontrolle aufzuerlegen. Selbstvertrauen und Konzentration erlauben einem, sich von jeglichen hemmenden Gedanken zu befreien.

Stress bewältigen

Der heimtückischste Gegner des Schauspielers ist das Lampenfieber. Es wird durch die Bedeutung, die man der Meinung der anderen beimisst, verursacht. Während der Proben wird der Schauspieler vom Regisseuren und seinen Schauspielerkollegen beurteilt. Während der Vorstellungen ist er dem Urteil der Kritiker und des Publikums ausgesetzt. Lampenfieber reduziert die Leistung (Risiko für Gedächtnislücken, Energieverlust usw.). Der Schauspieler muss diese irrationale Angst unbedingt in stimulierende Energie umwandeln, die auch Empfindungen wie Freude aufkommen lässt: die Freude am Proben, die Freude am Spielen usw. Wenn er die spielerische Seite seiner Arbeit nicht aus den Augen verliert, wird aus seinem Lampenfieber glühende Begeisterung. Der beste Weg zur Überwindung eines solchen Hindernisses bleibt die Konzentrationsfähigkeit.

Der Filmschauspieler ist bis auf ein paar kleine Unterschiede denselben Schwierigkeiten ausgesetzt. Der Hauptunterschied liegt darin, dass der Filmschauspieler seinen Part nicht in einem Zuge vor direktem Publikum spielt. Er kann eine Szene wiederholen, der Theaterschauspieler nicht.



DER DIRIGENT

VON HERVÉ KLOPFENSTEIN, MUSIKER UND DIRIGENT

Ein Zugang zu anderen zunächst, die Liebe zur Musik danach

Mir wurde eine Flöte in die Hand gedrückt, da es ein einfaches Instrument ist und ich nicht sehr begabt war. Es gelang mir, etwas daraus zu machen, denn ich wollte beweisen, dass ich trotzdem etwas kann. Meine Reaktion war ein Reflex, um zu zeigen, dass ich genauso gut bin wie mein Bruder. Als ich die Musik zu meinem Beruf machen wollte, sagte mir mein Vater, der selbst Musiker war: „Tu das nicht, du wirst arm sein und keine Arbeit haben, es wird dir nicht gelingen.“ Aber ich gab nicht auf.

Zu Beginn ermöglichte mir die Musik, **auf andere zuzugehen**. Schließlich wurde sie zu **einer Ausdrucksweise**, die sich mir nach und nach aufdrängte, auf eine ziemlich sonderbare und unerklärliche Weise. Meine Begeisterung für Werke und Komponisten wurde immer größer.

Körperliche Anstrengung zur Kanalisierung der Emotionen

Es gibt Leute, die allein der technischen Perfektion Bedeutung beimessen. Ich denke, dass ich nicht genug darauf gegeben habe, um mit der Flöte viel weiter zu kommen, dass **mein Temperament** mich daran hinderte, besser zu spielen. Es ist wahr, dass Emotionen die Technik und die Kontrolle über das Instrument zunichte machen können. Die Flöte beispielsweise setzt einen Bezug zum Atem, zur Wechselwirkung der beiden Hände voraus, sowie ein ganz enges Verhältnis zum Mund, zu den Lippen... Man muss sein Instrument und seine Emotionen zu beherrschen verstehen. Ich bin unter anderem deshalb Dirigent geworden, weil das Dirigieren eine körperliche Anstrengung erfordert, welche mir erlaubte, dieses **Übermaß an Emotionen**, die niemals in mein Flötenrohr gepasst hätten, zu kanalisieren.

Harmonie zwischen Körper und Geist

Im Rahmen meines Dirigierunterrichts filme ich gewöhnlich meine Studenten, wenn sie dirigieren. Dies löst meist einen großen Schock aus, denn **das Mentale wird durch den Körper gnadenlos sichtbar gemacht**. Man ist sich dessen erst bewusst, wenn man es mit eigenen Augen gesehen hat. Es besteht ein Bezug zum Körper, an den die Studenten vor dieser Übung nie gedacht hatten. In ihren Köpfen war das Dirigieren eine rein intellektuelle Arbeit. Die Funktion des Dirigenten besteht aber in erster Linie darin, sich zu bewegen! Der Körper ist in der Tat etwas Komplexes und die Begegnung mit einem Orchester gerät, genauso wie eine Prüfung in der Schule, ins Wanken, sobald man nicht in Form ist, sich nicht wohl fühlt oder gestresst ist. In solchen Momenten sind meine Bewegungen überhaupt nicht so, wie sie sein sollten. Man muss **sich von seinem Körper zu distanzieren versuchen und sich die Bewegung, die man ausführen sollte, vorstellen**. Ich betrachte mich mit neutralem Auge, denke aber an meinen Körper und sehe, welche Bewegung ich machen werde und welche Harmonie diese schaffen wird. Dieser Prozess ist mit einem ganz präzisen musikalischen Gedanken verbunden. **Die Fähigkeit, sich von sich selbst zu distanzieren, kann eine innere Kraft darstellen.**

Die Einsamkeit des Dirigenten – seine Fähigkeit zur Visualisierung

Paradoxerweise muss man, bevor man den anderen gegenüber tritt, zuerst ganz lange allein sein. Eine Stunde vor einem Orchester bedeutet 50 Stunden Vorbereitung im stillen Kämmerlein. Um eine Partitur einzustudieren, muss man **das, was man liest, in der Stille hören können**. Das heißt, dass man enorm viel Zeit damit verbringt, sich von dem, was man liest, **ein innerliches Klangbild** zu machen. Langsam aber sicher wird sich dieses Klangbild festsetzen. Nach und nach eignet man sich das Werk an, die Partitur nimmt einen voll und ganz ein und beschäftigt einen Tag und Nacht.

Bevor man die Bühne betritt, muss sich Mahlers Fünfte Symphonie, die 70 Minuten dauert, in 10 Minuten rekonstruieren lassen, im Zeitraffer, um sich den Beginn, die Mitte und den Schluss noch einmal vor Augen zu führen. Was das Publikum im Endstadium sieht, ist nur ein winziges Stück einer gewaltigen Arbeit.

Der Dirigent und das Orchester – ein nonverbaler Dialog

Der Dirigent ist machtlos, es ist das Orchester, das den Klang schafft. Ohne es ist man gar nichts. Da steht man mit seinem Körper vor Leuten, die Instrumente in den Händen halten – man atmet und sie spielen. Es ist der Atem, im Grunde sehr gut auch metaphorisch auf das Leben zu übertragen, den man über eine Bewegung weitergibt. Ich lehre meinen Dirigierstudenten, ein Orchester zu dirigieren, ohne auch nur einen Finger zu rühren, lediglich mit der Luftsäule. Dies ergibt einen Dialog, der alle möglichen Arten von Empfindungen und Reaktionen auslöst.

Dieser erste Kontakt, die Atmung, ist der erste Test für alles, was danach kommt. Denn es ist der einzige Moment, da die Musiker ihren Blick auf den Dirigenten richten. Danach schauen sie auf ihre Noten. Das bedeutet, dass der Dirigent **durch seine Präsenz, seine Körperhaltung, seine Atmung, seine Positionierung** – eine Menge von winzigen Einzelheiten – **untergründig in das Unterbewusstsein der Musiker** eindringen muss.

Gemeinsam Musik machen

Die große Schwierigkeit besteht darin, die Welt des Imaginären mit dem gegenwärtigen Handeln zu verbinden: gemeinsam Musik zu machen. All diese **Klangbilder, die man im Kopf hat**, müssen auf einmal **Fleisch werden, zusammen mit den Musikern**. Dieses Zusammenspiel ist sehr stark vom Zufall abhängig. Bestimmte Dirigenten haben das Talent, es besser umzusetzen als andere. Einige sind mehr mit ihrem imaginären Klangbild beschäftigt und leiden unter dem Zusammenspiel.

Dasselbe Orchester wird mit zwei verschiedenen Dirigenten nie denselben Klang entwickeln. Der Dirigent ist aber auch nicht allmächtig. Er muss **das, was ein Orchester ihm bietet, zu nehmen verstehen**. Es kann vorkommen, dass man an einer Interpretation, einem Tempo, arbeitet, und plötzlich kommt eine Klangfarbe zum Vorschein, an die man nicht gedacht hat, die ausgezeichnet ist und in sein eigenes künstlerisches Projekt mit einbezogen werden kann. Dieselben Werke, die vom selben Dirigenten aber mit verschiedenen Orchestern einstudiert werden, kommen nie gleich heraus. Bestimmt gibt es Gemeinsamkeiten, aber die Orchester haben nicht denselben Klang. Das Interessante ist im Grunde genommen, anhand dieser verschiedenen Versionen festzustellen, was vom Dirigenten und was vom Orchester beigetragen wurde. Es gibt diese Art **Bescheidenheit, das zu nehmen verstehen, was in der Gruppe bereits vorhanden ist**.

Der Glücksmoment

Um ehrlich zu sein, bin ich am Konzert weniger gestresst als während der Proben. Die Probearbeit ist sehr anspruchsvoll: man muss die Zeit einteilen, mit Personen umgehen können, ihnen gefallen, die Dinge so sagen, dass man niemanden verletzt usw. Der Druck ist enorm. Das Konzert ist für mich **ein befreiender Moment**. Die Anspannung reißt einen mit, sorgt dafür, dass man sich besser fühlt. Das ist ein wahrer Glücksmoment. Natürlich verpflichtet einen das Publikum, das Werk zu Ende zu spielen. In der Probe unterbricht und spricht man ständig. Das Publikum sorgt dafür, dass man das Werk als Ganzes wiedergibt. Ein Werk vor anderen aufzuführen ist ein **ganz besonderer Moment**. Aber man denkt nicht ans Publikum, wenn man auf dem Podium steht. Man wird von der Stimmung angetrieben und gibt alles was man kann. **Das Publikum verleiht den Musikern ein Konzentrationsvermögen**, wozu sie während einer sechsstündigen Probe nicht fähig sind.

Trotzdem besteht ein großes Risiko, plötzlich **den Faden zu verlieren** und negativen Gedanken zum Opfer zu fallen: einem schweren Alltag, einem fremden Geräusch – oh ja, davor muss man sich hüten. Fehler vonseiten des Orchesters können einen auch irritieren, sodass man es selbst in Gefahr bringen könnte.

Um mich in solchen Situationen erneut zu konzentrieren, **benutze ich den Bereich der Bühne**. Ich schaue, wer wo ist, suche Orientierungspunkte, Grenzen: Dinge wie der Hintergrund oder die Trennungslinien zwischen den verschiedenen Registern können mich beruhigen. Man muss diesen Raum abgrenzen, um ihn analysieren zu können und so die Klangquellen wiederzufinden.



DER TÄNZER

VON ELISABETH LAURENT, TÄNZERIN UND CHOREOGRAFIN

Anfangsmotivation

Die Hauptmotivation besteht darin, über sich selbst hinauszuwachsen. Sie fordert ein Lernen in mehreren Etappen, das Fortschritte ermöglicht und immer schwierigere Herausforderungen mit sich bringt. Der angehende Tänzer ist bisweilen selbst Zuschauer und erfasst die Anstrengungen, die die Bühnen-Traumwelt erfordert, schnell. Wenn er einmal Berufstänzer ist, wird ihn die **Vielzahl der künstlerischen Herausforderungen seine ganze Karriere lang motivieren**.

Die Motivation wird auch durch den Ehrgeiz genährt, gut sein zu wollen. Dieser Wunsch entsteht aus dem Willen eines jeden, sich im Leben voll und ganz zu verwirklichen.

Ziele

Motivationen und Ziele überschneiden sich ständig. Jedes neue Projekt stellt ein neues Ziel dar, mit seinen eigenen künstlerischen und menschlichen Herausforderungen (Choreografen, Aufführungen in anderen Ländern usw.). Und jeden Tag wird das Streben danach, besser zu werden und seine Arbeit auszufeilen, vom Wunsch motiviert, sich selbst zu übertreffen. Es ist die Suche nach der Ekstase – und manchmal auch die Gelegenheit zu überraschen!

Es handelt sich also um kurzfristige Ziele, die durch die Begegnung mit anderen entstehen – seien es andere Berufstänzer oder Zuschauer.

Verhältnis zum Stress

Während der Aufführung ist der Tänzer auf sich alleine gestellt. Diese Verantwortung weckt in ihm den Drang, besser zu werden und sich immer mehr verwirklichen zu wollen.

Der Stress, den er während der Vorbereitungsarbeit empfindet, ist **von seinem eigenen Urteil und der Meinung anderer abhängig**, insbesondere anderer Berufstänzer. Während der Aufführung verwandelt sich der Stress in Lampenfieber, denn in solchen Momenten gibt es kein Zurück mehr. Lampenfieber ist positiv, da es zu einem Adrenalinschub führt, der für die Konzentration und die Durchführung der Vorstellung erforderlich ist. Wenn der Stress als Lampenfieber erlebt wird, ist er ein ausgezeichnete Antrieb.

Zweifel und störende Gedanken

Zweifel gehören zur Arbeit eines Tänzers. Sie ermöglichen, die Situation und das gesteckte Ziel zu hinterfragen. Gleichzeitig soll der Tänzer keinen störenden Gedanken zum Opfer fallen. Er muss sich vom Urteil der anderen distanzieren können und sich allein auf die Anforderungen seiner Arbeit konzentrieren.

Während der Aufführung werden die störenden Gedanken teilweise durch das Lampenfieber und die damit verbundene Konzentration kanalisiert. Aber auch das Privatleben jedes einzelnen Tänzers kann das Überwinden dieser Gedanken erschweren (die Anwesenheit von Angehörigen im Saal beispielsweise).

Visualisierung

Die Video-Visualisierung wird von Tänzern nur selten verwendet, da Tanzen eine Arbeit mit Empfindungen voraussetzt, welche über die bloße technische Wiedergabe hinausgeht. Die Video-Visualisierung kann jedoch für die Vorbereitung einer Prüfung oder eines Wettbewerbs nützlich sein.

Die geistige Visualisierung hingegen findet oft Anwendung. Sie ermöglicht dem Tänzer, sich seine eigene Leistung mental zu vergegenwärtigen und ein imaginäres Ideal anzustreben. Sie ist für die Konzentration unerlässlich und erlaubt dem Tänzer, sich innert kürzester Zeit die wichtigsten Punkte der Aufführung, ob technische oder künstlerische, nochmals deutlich ins Bewusstsein zu rufen.

Konzentration

Während der Probezeit ist die Konzentration unerlässlich. Sie entwickelt sich nach und nach mit der Erfahrung, bis sie zu einem Automatismus wird. Die Kenntnis seines eigenen Arbeitsrhythmus und seiner Einsatzbereitschaft ermöglicht eine konstruktive Dosierung des Willens, entschlossen zu handeln und keine Zeit zu verlieren.

Die zahlreichen mit dem Tanzen verbundenen Faktoren können helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten: Musik, technische Leistung, Choreografie, Kontakt mit den anderen usw.

Während der Aufführung ist die Konzentration nicht wegzudenken. Sie wurde während der ganzen Vorbereitungszeit minutiös erarbeitet und wird durch die Fragilität des Augenblicks noch verstärkt.

Nutzen des mentalen Trainings

Das mentale Training ist für die körperliche Arbeit unabdingbar. Wer für sein Tun ein Bewusstsein entwickelt, den Stress zu bewältigen und ihn positiv zu nutzen lernt oder jedes Projekt konsequent durchzieht, ohne an Unvorhergesehenem oder Schwierigkeiten zu scheitern, lernt vor allem **sich selbst kennen**, mit seinen Fähigkeiten

und Grenzen. Dies ist das **Erlernen des Selbstvertrauens** und der Selbstbehauptung. Beim Tanzen wird die Notwendigkeit, sein Bestreben zu erneuern und seine Grenzen zu erweitern von einer „**inneren Poesie**“ begleitet. Die körperliche Arbeit wird durch einen abstrakten Raum abgegrenzt, der sensibel, imaginär und persönlich ist und sich im Laufe der Karriere ebenfalls entwickelt.

Übertragung auf den Alltag

Die körperliche Arbeit geht mit dem mentalen Training einher. Das Ziel ist, sich einen „eisernen Willen“ zurechtzubiegen, indem man möglichst alle seine Schwächen verdrängt. Die Übertragung dieses Ziels auf den Alltag ist oftmals schwierig, weil es lediglich von der Tänzerkarriere so verlangt wird und man sich in einem anderen Kontext nur schwer dazu überwinden kann. Die Ziele des Alltagslebens scheinen weniger anspruchsvoll zu sein und all unser Bestreben konzentriert sich auf unseren Beruf.

Nach Abschluss der Karriere kommen die mentalen Fähigkeiten eines Tänzers noch mehr zur Geltung. Stärken wie Rigorosität, Ausdauer und Anpassung ermöglichen ihm die Verwirklichung von Plänen, die nichts mit der Tanzwelt zu tun haben. Ein Tänzer lernt, auf sich alleine gestellt zu sein und erwartet nicht, dass andere ihm bei der Realisierung persönlicher Projekte die Arbeit abnehmen – er ist weitgehend unabhängig. Zudem ist der Stress meist geringer als in Situationen, die er auf der Bühne durchlebt hat.

EINIGE QUELLENANGABEN

Sportspsychologie, allgemeine Werke

- Carrier, C. (2002). **Le champion, sa vie, sa mort**. Paris: Bayard, 551S.
- Le Scanff, C. et al. (2003). **Manuel de psychologie du sport. 1. Les déterminants de la performance sportive**. Paris: Revue EPS, 511S.
- Le Scanff, C. et al. (2003). **Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif**. Paris: Revue EPS, 511S.
- Target, C. (2003). **Manuel de préparation mentale**. Paris: Chiron, 528S.
- DVD Video „**Mental Training: Mentale Trainingsformen im Leistungssport** (2006)
Magglingen: BASPO.

Psychologie, Nachschlagewerke thematisch geordnet

Thema I: Seine Motivation verstehen

- Boekaerts, M. (2002). **Lernmotivation**. International Bureau of Education, Reihe zur Schulpraxis: Heft 10, (<http://www.ibe.unesco.org>).
- Hidi, S. & Harackiewicz, J.M. (2000). **Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century**. Review of Educational Research, 70, 151-179.
- Lepper, M.R. & Hoddel, M. (1989). **Intrinsic motivation in the classroom**. In R.C Ames & C. Ames (Hrsg.), Research on Motivation in Education ; vol. 3: Goals and Cognition. (S. 73-106). Toronto: Academic Press.
- Maslow, A. (1962). **Psychologie des Seins. Ein Entwurf**. Princeton, NJ.: Van Nostrand.
- Pintrich, P. (2000). **Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement**. Journal of Educational Psychology, 92, 544-555.
- Viau, R. (1994). **La motivation en contexte scolaire**. Brüssel: De Boeck.

Thema II: Stress bewältigen

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1992). **Stress, coping and health**. Seattle: Hogrefe.
- Reicherts, M. (1999). **Comment gérer le stress? Le concept des règles cognitivo-comportementales**. Freiburg/Schweiz: Editions Universitaires.

Thema III: Sich an positive Leitgedanken halten

- Cungy, C. (1998). **Savoir gérer son stress**. Paris: Editions Retz.
- Pleux, D. (2005). **„Peut mieux faire“: remotiver son enfant à l'école**. Paris: Odile Jacob.

Thema V: Seine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten

- Rotter, J.B. (1966). **Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement**. Psychological Monographs: General & Applied 80(1), 1-28.

Thema VI: Sich nützliche Ziele setzen

- Atkinson, J. (1974). **Motivation and achievement**. Washington, D. C.: V. H. Winston and Sons.
- Bandura, A. & Schunk, D. (1981). **Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation**. Journal of Personality and Social Psychology, 41, 587-598.
- Schneuwly, B. & Bronckart, J. P. (Hrsg.)(1985). **Vygotsky aujourd'hui**. Neuchâtel; Paris: Delachaux et Niestlé.

Belletristik

- Fournel, Paul (1998). **Les athlètes dans leur tête**. Paris: Le Seuil (coll. Points).

Internet-Adressen

Offizielle Website des IOC
www.olympic.org

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
www.gesunde-schulen.ch

Europäischer Verbund der gesundheitsfördernden Schulen
<http://www.euro.who.int>

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie
www.sportpsychologie.ch

Bundesamt für Sport, Magglingen
www.baspo.admin.ch

IMPRESSUM

Herausgeber

© **IOC, Olympisches Museum Lausanne**

Autoren

Jérôme Nanchen: Sportpsychologe FSP

Jean-Luc Gurtner: Professor für Pädagogik, Departement Erziehungswissenschaften, Universität Freiburg/Schweiz

Fabrice Brodard: Psychologe FSP, Abteilung für Klinische Psychologie, Universität Freiburg/Schweiz

Philippe A. Genoud: Psychopädagoge, Departement Erziehungswissenschaften, Universität Freiburg/Schweiz

Redaktion und Projektkoordination

Sandrine Moeschler

Projektleitung

Anne Chevalley

— Kulturvermittlung des Olympischen Museums

Grafische Gestaltung

Fiona Prezioso

Illustrationen

Cornélia Bästlein

Druck

IOC

© **IOC, Olympisches Museum Lausanne, 1. Ausgabe 2007**

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Vervielfältigung jeder Art und die Verbreitung, auch auszugsweise, dieses Dokuments sind ohne schriftliche Erlaubnis des Olympischen Museums untersagt.

Dieses Dokument ist auch auf Französisch und Englisch erhältlich.